



**FACULDADE DE DESPORTO**  
**UNIVERSIDADE DO PORTO**

**Aprender a ser treinador no contexto do desporto para  
crianças e jovens: sinopse de experiências vivenciadas  
no estágio profissional**

**Maria de Fátima Bento Serra**

Orientadora:

Professora Doutora Patrícia Coutinho

Relatório de Estágio Profissionalizante  
apresentado à Faculdade de Desporto da  
Universidade do Porto com vista à  
obtenção do 2º Ciclo de Estudos  
conducente ao grau de Mestre em  
Desporto para Crianças e Jovens, como  
também ao grau II de treinador de Voleibol.

Porto, Setembro de 2017

Serra, F. (2017). *Aprender a ser treinador no contexto do desporto para crianças e jovens: sinopse de experiências vivenciadas no estágio profissional*. Porto: Serra, F., Relatório de Estágio profissionalizante para obtenção do grau de Mestre em Desporto para Crianças e jovens, e do grau II de treinador de Voleibol, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**PALAVRAS-CHAVE:** VOLEIBOL, ESTÁGIO, DESENVOLVIMENTO DO ATLETA, ALTO RENDIMENTO.

## **AGRADECIMENTOS**

À Professora Doutora Patrícia Coutinho, pela infindável disponibilidade, ajuda, compreensão e acima de tudo paciência na orientação e preocupação não só relativamente a este trabalho, mas também a todo o processo em que me fui envolvendo no Voleibol, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao longo destes dois anos. Para mim foi, é, e sempre será uma referência não só no Voleibol, como também como professora e como pessoa.

Pela pessoa excessivamente irreal e incansável que continua a ser, um muito obrigada ao Professor Doutor Afonso Neves. Por tudo o que me ensinou, por todas as experiências que me proporcionou, pelo encorajamento e por acreditar em mim. Foi fundamental para o desenvolvimento da minha personalidade tanto como pessoa como treinadora, pela partilha de conhecimentos e principalmente pela amizade.

A todas as atletas e à equipa técnica que estiveram envolvidas no processo de seleção e integração da Equipa Nacional Fem Sub18, por me fazerem crescer com vocês e por me acolherem de uma forma especial. Agradeço também, não só pelas vitórias, mas também pelas derrotas sofridas, pelas lágrimas e pelas gargalhadas, acima de tudo por ter o grande prazer de vos conhecer.

Ao Professor Manuel Almeida, por me ter recebido na sua equipa e no clube de braços abertos. Pela boa disposição e sentimento de pertença que me transmitiu, pelas longas conversas, sábias palavras e pela eterna paciência.

Às atletas do Porto Vólei, pela paciência e disponibilidade, sem elas não conseguiria terminar um dos meus objetivos deste relatório.

À minha parceira de estágio que muito aturou, e muitas pontas segurou. Apesar de tudo, continuamos firmes, que venham os próximos!

Aos meus, que ao longo desta caminhada se mantiveram.



## ÍNDICE GERAL

RESUMO.....	XIII
ABSTRACT .....	XV
1. Introdução.....	3
2. Enquadramento Biográfico .....	5
2.1. Processo de Descoberta do Perfil de Treinadora .....	5
2.2. Expetativas e Receios Quanto ao Estágio Profissional .....	7
3. Experiências Passadas no Âmbito Desportivo .....	11
3.1. Experiência no Clube Desportivo da Póvoa.....	11
3.2. Período de Adaptação à Equipa Nacional Fem Sub17.....	12
3.3. Experiência no Castelo da Maia Ginásio Clube .....	13
3.3.1. Minis B Feminino.....	14
3.3.2. Séniores Feminino .....	15
4. Contextualização do Estágio Profissional na Formação de Treinadores ...	17
4.1. A Formação de Treinadores no Espaço Académico.....	17
4.2. O Estágio Profissional na Formação de Treinadores .....	18
5. Enquadramento e Realização da Prática Profissional .....	21
5.1. Seleção Nacional Fem Sub18 .....	21
5.1.1. Contexto Institucional .....	21
5.1.1.1. Caracterização da Federação Portuguesa de Voleibol.....	21
5.1.2. Contexto Operante .....	21
5.1.2.1. Processo de Observação e Seleção .....	21
5.1.2.2. Caracterização do Grupo de atletas para Observação .....	22
5.1.2.3. Caracterização de um Grupo Restrito a 22 Atletas.....	24
5.1.2.4. Caracterização da Equipa Nacional Fem Sub18 .....	44
5.1.2.5. Caracterização e Funcionamento da Equipa Técnica.....	48

5.1.2.6.	Caracterização do Tutor de Estágio e Supervisão .....	51
5.1.3.	Processo de Planeamento do Trabalho com a Equipa .....	53
5.1.3.1.	Papel do treinador estagiário na Equipa Nacional Fem Sub18 .....	53
5.1.3.2.	Objetivos perspetivados para a Equipa Nacional Fem Sub18 .....	54
5.1.3.3.	Modelo de jogo da Equipa Nacional Fem Sub18 .....	56
	Distribuidoras .....	60
	Centrais.....	60
	Pontas.....	61
	Serviço .....	62
	Receção.....	62
	Defesa.....	63
	Bloco .....	64
	Sistema Defensivo .....	64
	Freeball e Downball .....	65
5.1.3.4.	Planeamento e avaliação da atividade .....	66
5.1.3.5.	Dificuldades encontradas ao longo do processo de preparação.....	67
5.1.3.6.	Resultados obtidos ao longo do processo de preparação .....	69
5.2.	Porto Vólei .....	70
5.2.1.	Contexto Institucional.....	70
5.2.1.1.	Caracterização das Instalações .....	70
5.2.2.	Contexto Operante .....	71
5.2.2.1.	Caracterização das Atletas da Equipa do Porto Vólei.....	71
5.2.2.2.	Caracterização da Equipa Técnica da Equipa do Porto Vólei.....	74
5.2.3.	Processo de Trabalho com a Equipa do Porto Vólei.....	75
5.2.3.1.	Integração na Equipa e Perspetiva de Desenvolvimento.....	75
5.2.3.2.	Papel do Treinador Estagiário no Contexto do Clube .....	76
5.2.3.3.	Modelo de jogo .....	77
5.2.3.4.	Dificuldades Encontradas e Soluções Estratégicas .....	82
5.2.3.5.	Resultados do Trabalho Desenvolvido .....	83

6. Desenvolvimento Profissional.....	86
7. Considerações Finais .....	108
8. Bibliografia .....	112
9. Anexos.....	XIX
Anexo 1: Ficha Individual .....	XIX
Anexo 2: Histórico Clínico .....	XX
Anexo 3: Programação dos treinos .....	XXI
Anexo 4: Exemplo de Relatórios de Jogo .....	XXIV
Torneio Navidad – Espanha .....	XXIV
Jogo POR-FIN .....	XXIV
Anexo 5: Exemplos de Relatórios de Treino .....	XXV
Anexo 6: Exemplos de Treinos Porto Vólei Equipa Sénior.....	XXVIII
Primeiro Treino.....	XXVIII
Último Treino .....	XXIX





## ÍNDICE DE FIGURAS

Imagem 1 - Atleta AOC .....	24
Imagem 2 - Atleta AA .....	25
Imagem 3 - Atleta BB .....	26
Imagem 4 - Atleta BL.....	27
Imagem 5 - Atleta BR .....	28
Imagem 6 – Atleta BA .....	29
Imagem 7 - Atleta CG.....	30
Imagem 8 - Atleta CR.....	31
Imagem 9 - Atleta ÉM.....	32
Imagem 10 - Atleta FN .....	33
Imagem 11 - Atleta GG .....	34
Imagem 12 - Atleta IS.....	35
Imagem 13 . Atleta IV .....	36
Imagem 14 - Atleta IC .....	37
Imagem 15 - Atleta JM .....	38
Imagem 16 - Atleta MF .....	38
Imagem 17 - Atleta MG .....	39
Imagem 18 - Atleta MRL .....	40
Imagem 19 - Atleta MC .....	41
Imagem 20 - Atleta MCR.....	42
Imagem 21 - Atleta SA .....	43
Imagem 22 - Atleta TVG.....	44
Imagem 23 - Campo de Voleibol delimitado em 9 zonas .....	59
Imagem 24 - Jogadas com as Centrais.....	60
Imagem 25 - Posições no bloco .....	61
Imagem 26 - Formações de Recepção .....	63
Imagem 27 - Posições de Partida .....	63
Imagem 28 - Posicionamento dos defesas mediante o bloco .....	64
Imagem 29 - Posicionamento com bloco cm diagonal ou linha aberta.....	65
Imagem 30 - Posicionamento com Freeball e Downball .....	65
Imagem 31 - Pavilhão da Escola do Viso.....	70



## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Caracterização do Grupo Norte de Atletas para Observação .....	22
Tabela 2 - Caracterização do Grupo Sul de Atletas para Observação .....	23
Tabela 3 - Caracterização da Equipa Nacional Fem sub18 .....	45
Tabela 4 - Caracterização da Equipa Técnica.....	48
Tabela 5 - Caracterização da Atletas da Equipa do Porto Vólei.....	71
Tabela 6 -Caracterização da Equipa Técnica da Equipa do Porto Vólei .....	74
Tabela 7 - Modelo de Jogo Porto Vólei 1 .....	78
Tabela 8 - Modelo de Jogo Porto Vólei 2 .....	79
Tabela 9 - Modelo de Jogo do Porto Vólei 3 .....	81



## RESUMO

O presente relatório tem como propósito a descrição das experiências vivenciadas no âmbito do Estágio Profissional, integrado no 2º ciclo de estudos conducentes ao grau de Mestre em Desporto pra Crianças e Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O respetivo decorreu na Equipa da Seleção Nacional Feminina Sub18 sob a supervisão do selecionador nacional da equipa e de uma Professora Orientadora. O documento procura espelhar o papel, atividade e lições de um treinador estagiário, retirados das experiências vivenciadas ao longo de uma época desportiva. O presente relatório encontra-se dividido em cinco capítulos: o primeiro, intitulado “Enquadramento Biográfico”, no qual partilho as minhas perspetivas iniciais e ansiedades relativas ao Estágio Profissional; o segundo designado “Experiências Passadas no Âmbito Desportivo”, que contempla experiências anteriores ao estágio no contexto do treino desportivo; o terceiro, “Contextualização do Estágio Profissional na Formação de Treinadores”, que aborda a temática da formação de treinadores e do papel do estagiário profissional; o quarto, intitulado “Realização da Prática Profissional”, que elabora de forma pormenorizada e profunda as vivências obtidas no contexto da prática, nomeadamente na Seleção Nacional Fem Sub18 e no clube Porto Vólei; por último, o quinto, designado “Desenvolvimento Profissional”, em que emerge uma pequena investigação realizada durante a minha experiência no clube Porto Vólei. A realização do ano de estágio profissional foi, assim, uma oportunidade de excelência para o desenvolvimento da minha identidade profissional enquanto treinadora, mas, também, para um crescimento pessoal profundo e transformatório, o qual me dotou de uma maior confiança para dar seguimento à profissão que desejo almejar no futuro: ser treinadora.

**PALAVRAS-CHAVE:** VOLEIBOL, ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE, TREINADOR e ALTO RENDIMENTO.



## **ABSTRACT**

This report aims to the description of the experiments experienced under the professional training, integrated in the 2<sup>nd</sup> cycle of studies leading to the master's degree in Sport for children and Youth Sports School of the University of Porto. The respective National selection was held at Female Sub18 Team under the supervision of national team selector and a teacher Advisor. The document seeks to mirror the role, activity and lessons of a trainee coach, removed the experiments experienced throughout a season. The present report is divided into five chapters: the first, entitled "Biographical Framework", in which I share my perspectives and anxieties regarding the Traineeship; the second "Past Experiences within Sports", which includes previous experience to the stage in the context of sports training; the third, "Contextualization of the Professional Internship in The Training of Trainers", which deals with the theme of the training of trainers and of the trainee's professional role; the fourth, entitled "The Professional Practice", which elaborates in detail and deep the experiences obtained in the context of practice, in particular on national team sub female and 18 in Port Club Volleyball; Finally, the fifth, designated "Professional Development", in that emerges a little research carried out during my experience in Harbor Club Volleyball. The completion of the year of traineeship was thus an opportunity of excellence for the development of my professional identity as a coach, but also a deep personal growth, which gave me greater confidence to give the profession that wish to pursue in the future: be a coach.

**KEY-WORDS:** VOLLEYBALL, PROFESSIONAL, STAGE COACH and HIGH YIELD.





## **1. Introdução**

O desenvolvimento desportivo a longo-prazo do atleta pressupõe um processo ponderado, refletido e devidamente orientado por profissionais qualificados para tal efeito. Deste modo, a necessidade de profissionais dotados de competências especializadas, capazes de orientar um plano de formação desportiva do atleta torna-se imperial nos dias de hoje. Surge, então, de uma forma inquestionável, a necessidade dos treinadores terem formação e, assim, assumirem o papel de empreendedores desportivos (Andrade, 2009; Barros et al., 2010). Mais do que nunca, o processo de aprendizagem do treinador tornasse um paradigma para a sociedade, assumindo que este processo se deve focar na aprendizagem experiencial e centrar-se no contexto de prática profissional do treino desportivo (Barros et al., 2010; Batista, 2008; Gilbert & Trudel, 2001). Então, a continuidade da sua formação tem de incorporar desde cedo a prática do treino, de modo a proporcionar um ambiente muito mais real e que fornece todos os pressupostos da atividade profissional para que este construa e adquira, as competências e conhecimentos requisitados num treinador (Jones, Armour & Potrac, 2004).

Contudo, os programas de formação de treinadores continuam ainda muito ligados a uma visão racional e muito mecanicista do conhecimento, tornando-se inflexíveis e demonstrando sérias lacunas, particularmente no que diz respeito aos conhecimentos da prática (Jones & Turner, 2006). Tornando este processo ainda mais difícil, o pouco ou quase inexistente incentivo para a partilha de experiências entre treinadores, só prejudica o processo de desenvolvimento destes. Segundo Piggott (2012), vários treinadores afirmam preferir formação de âmbito mais informal em detrimento da formal, o que demonstra que realmente a quem são destinados estes cursos não usufruem destes serviços, pois não existem diretrizes que lhes chamem atenção. Atualmente já se centram mais na perceção deste tipo de conclusões para poderem colmatar os défices. Na realidade, o fator temporal é o aspeto chave de tudo, e é comumente aceite que este processo de aprendizagem e perceção necessita um olhar mais longitudinal para poder então existirem conclusões absolutas (Thomson, Plumridge & Holland, 2016).

No seguimento destas ideias, o presente relatório de estágio faz parte das exigências para a realização do estágio profissionalizante do Mestrado de

Desporto para Crianças e Jovens (MDCJ) da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), tendo em vista a obtenção da formação requerida para a cédula de Treinador de Grau II. Assim, o presente relatório encontra-se dividido em cinco capítulos: o primeiro, intitulado “Enquadramento Biográfico”, no qual partilho as minhas perspetivas iniciais e ansiedades relativas ao Estágio Profissional; o segundo designado “Experiências Passadas no Âmbito Desportivo”, que contempla experiências anteriores ao estágio no contexto do treino desportivo; o terceiro, “Contextualização do Estágio Profissional na Formação de Treinadores”, que aborda a temática da formação de treinadores e do papel do estagiário profissional; o quarto, intitulado “Realização da Prática Profissional”, que elabora de forma pormenorizada e profunda as vivências obtidas no contexto da prática, nomeadamente na Seleção Nacional Fem Sub18 e no clube Porto Vólei; por último, o quinto, designado “Desenvolvimento Profissional”, em que emerge uma pequena investigação realizada durante a minha experiência no clube Porto Vólei.

## **2. Enquadramento Biográfico**

### **2.1. Processo de Descoberta do Perfil de Treinadora**

A procura sobre o que achamos ser a nossa filosofia, tanto de treino como de vida, é um processo contínuo caracterizado por infindáveis questões. A exploração das contradições que nos vão surgindo e a capacidade de cada um para contornar os problemas que possam surgir constituem pressupostos que fazem parte do processo de desenvolvimento. Assim, revela-se imponente a necessidade de saber reconhecer o carácter por detrás dos processos de aprendizagem, treino e desenvolvimento do atleta, dos quais o treinador deve retirar o maior partido e da forma mais proveitosa possível.

Para além dos conhecimentos adquiridos na formação académica, nada pode preparar um treinador para mecanizar uma resposta que sirva em todos os seus contextos de treino ou de jogo como solução absoluta. Por isso, a prática num contexto onde estarão visíveis todos os pressupostos que irão proporcionar um ambiente cheio de imprevisibilidade só pode trazer benefícios. Neste sentido, importa compreender que não existe apenas uma forma correta de aprender, nem apenas uma forma certa de resolução, sendo este pressuposto ainda mais evidente no que à formação de treinadores diz respeito.

O começo da minha caminhada neste mundo deu-se a 13 de Maio de 1993. O nome, Maria de Fátima, justifica-se porque nasci mesmo no dia de Nossa Senhora de Fátima, e, como a minha mãe é religiosa, terá pensado ser mais que propício colocar este nome ao seu segundo filho, neste caso uma menina. Orgulho-me em dizer que sou poveira de gema, nascida no Centro Hospitalar da Póvoa de Varzim – Vila do conde, pelas 15h. Quanto aos apelidos, advêm naturalmente do meu lado materno Bento e do lado paterno Serra, ambas famílias ligadas à pesca ou à venda de peixe. O mais curioso é que a minha mãe é Algarvia, mais propriamente de Olhão e veio de alguma forma parar a esta linda cidade, juntamente com os meus avós e os seus dois irmãos e uma irmã, todos mais novos. Todos ajudavam, de uma forma ou de outra, os meus avós na venda de peixe e tudo o que estava relacionado com este, sendo que o meu avô tinha um cargo de elevada importância na lota da Póvoa para onde fora transferido. Todos começaram a trabalhar desde cedo, tanto do lado materno

como paterno. O meu pai também é poveiro de gema. Os meus avós paternos trabalharam desde sempre ligados à pesca, tal como todo o resto da família, apesar de apenas um dos meus tios estar atualmente ligado a esta profissão. O meu pai tem quatro irmãos, e, tal como a minha mãe, é o mais velho dos irmãos. Todos começaram desde muito cedo a trabalhar e a ajudar os seus pais. Finalmente, não poderia deixar de fazer referência ao meu irmão mais velho, que nasceu a 30 de Setembro 1987. Perfazemos seis anos de diferença mas, apesar de tudo, somos muito chegados e partilhamos diversos amigos em comum.

No que concerne à prática de desporto federado, posso afirmar que na minha família não existe uma grande ligação com este contexto. No entanto, os meus pais sempre praticaram desporto nos seus tempos de juventude e o meu pai, em particular, caracteriza-se por ser uma pessoa muito ativa. Eu e o meu irmão *“puxamos o fogo à nossa sardinha”* e desde cedo estivemos envolvidos com o desporto. Somos ambos desportistas e escolhemos esta área para ser o nosso contexto profissional.

Acredito ter uma ligação muito forte com o desporto e a prática de exercício físico, sendo que este teve sempre presente através da prática ou mesmo da observação de jogos ou provas na minha infância. Desde tenra idade pratiquei natação, algo que se prolongou até à idade adulta. Posteriormente, ingressei noutros desportos, tais como o basquetebol e o voleibol. Relativamente ao basquetebol, abandonei pouco tempo depois devido a lesão, pelo que o voleibol foi o único desporto que subsistiu, apesar da intermitência na sua participação. Não faltou, também, a prática informal de futebol com o meu irmão e os seus amigos, mas este apenas por diversão. Apesar de tudo, sinto-me bem ao fazer exercício e a praticar os meus desportos de eleição (natação e voleibol), pelo que cada dia que não o faça sinto que me falta qualquer coisa.

Durante a minha infância e adolescência estar parada era algo que não acontecia. Estava sempre a brincar, a jogar, a correr, a passear. Participava sempre no Desporto Escolar, na dança, na natação ou no voleibol. O importante era eu me sentir completa, satisfeita e de coração cheio por saber que o fazia e dava o meu melhor. Muitos joguinhos informais realizei, muitos quereres foram satisfeitos, mas o melhor deste processo foi o poder partilhar estes momentos com a minha família. A este respeito, recordo-me que o meu pai nos levava, a

mim e ao meu irmão, quando éramos pequenos, ao parque de ténis para jogarmos e nos divertirmos. Íamos, também, todos juntos para as piscinas para passar bons momentos. E, ainda nos dias de hoje, costumamos ir jogar ténis (eu e o meu irmão), enquanto que o meu pai vai fazer a sua corridinha na praia. Tendo sempre presente a noção de que fazer exercício é algo benéfico para nós, nada melhor que partilhar esse bichinho não só com a família, como, também, com os amigos. Porque os meus amigos também fazem parte deste “mundo do desporto”, partilhamos a mesma paixão, embora em modalidades diferentes.

Quanto ao meu percurso académico, esteve sempre presente no meu pensamento que a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) seria o meu lugar de eleição, o meu número um na escolha das faculdades a que me iria candidatar, e apenas aquela em que eu iria entrar. Por coincidência ou não, o meu irmão também frequentou esta instituição, o que me deu ainda mais vontade em lá estudar. Porém, no que concerne ao primeiro ciclo de estudos, infelizmente a vontade em ingressar na FADEUP não se concretizou. A vontade de fazer parte desta família era enorme, pelo que esperei um ano para melhorar as notas dos exames e para me candidatar novamente a esta instituição, mas, mais uma vez, sem sucesso. A minha licenciatura foi, assim, realizada na Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro. Apesar de todos os sacrifícios, valeu a pena, pois foi lá que passei os três melhores anos da minha vida. A experiência a nível académico, mas também pessoal foi muito boa, na medida em que tive de saber lidar com diversas situações longe de casa, o que se constatou um enorme desafio. No entanto, após o término deste ciclo de estudos, chegou a tão esperada oportunidade de me candidatar à FADEUP no âmbito do 2º ciclo em Desporto para Crianças e Jovens. Finalmente consegui conquistar um lugar nos quadros de alunos desta *muy* nobre faculdade e, assim, alcançar um dos meus grandes objetivos.

## **2.2. Expetativas e Receios Quanto ao Estágio Profissional**

Frequentando o 2º ciclo em Desporto para Crianças e Jovens, um dos meus objetivos era conseguir obter o grau II de treinadora de Voleibol, pelo que, apesar de alguma indecisão, o estágio profissional seria a opção mais válida. Neste sentido, avizinhava-se uma nova jornada de elevada exigência de conhecimentos e onde a evolução tinha de estar à vista de todos. Este processo

tem necessidade de muito mais que apenas conhecimento das habilidades e as atitudes necessárias para o desempenho profissional, deve transcender conhecimentos e experiências que ultrapassem as vivências de atleta (Araújo, 1997).

A decisão sobre o contexto onde iria realizar o respetivo estágio não foi uma tarefa fácil. Após muitas indecisões e diversas reflexões, surgiu a oportunidade de realizar o estágio com a Seleção Nacional Fem Sub18. Para enveredar neste projeto foi necessário tomar uma decisão muito difícil, a qual implicava o abandono do meu papel de treinadora no Clube Desportivo da Póvoa, clube onde, para além de ser treinadora, era, também, jogadora.

No Estágio Profissional o objetivo principal é a possibilidade de aprendizagem não só por parte dos estagiários, mas, também, por parte dos agentes que participam de forma direta ou indireta em todo o processo (Mesquita et al., 2014; Knowles et al., 2001; Knowles et al., 2005). No que diz respeito ao grupo de treinadores que iriam constituir a equipa técnica da Seleção Nacional Fem Sub18, eram pessoas para mim desconhecidas, o que me fez duvidar se me iria conseguir enquadrar e adaptar num ambiente de excelência. Mas, felizmente, após os primeiros treinos em que participei, e sabendo que uma colega que já conhecia da faculdade, da metodologia de Voleibol, também iria fazer parte deste percurso, as dúvidas dissiparam-se. A nossa integração não poderia ter corrido melhor! Os elementos da equipa técnica foram uns aliados importantes neste processo, na medida em que sempre tudo fizeram para que nos sentíssemos à vontade, tanto para expor qualquer dúvida a estes, como na interação com as atletas. Também é relevante salientar que o Estágio Profissional teve início apenas em Setembro de 2016, mas em Junho do mesmo ano foi solicitada a nossa presença nos treinos para nos irmos ambientando e conhecendo a equipa. Não poderia deixar de referir, também, o papel importante que a professora orientadora desempenhou neste processo, na medida em que sempre procurou demover todas e quaisquer dúvidas que eu possuí sobre esta nova etapa, e a qual me ajudou bastante no processo de decisão sobre a realização de tese ou estágio profissional, na minha escolha do local de estágio e no desenvolver do mesmo.

Apesar de ser um pouco assustador, as dúvidas situavam-se ao nível dos mais pequenos pormenores: Será que me iria conseguir integrar? Iria conseguir superar a minha falta de experiência e conhecimento? Será que a minha liderança em treino teria efeito consoante os objetivos impostos pelo treinador da Seleção? A imprevisibilidade de não saber quando e o quê que teria de fazer nos treinos iria prejudicar-me ou beneficiar-me neste processo? O medo de falhar iria estar sempre presente, pelo que encarei o erro enquanto matéria de ensino, pois este só poderia ser uma oportunidade para aprender e crescer. Não vou esconder, de maneira alguma, as minhas fragilidades, porque sou a primeira a admitir que as tenho, mas também sei que trabalhei para as conseguir ultrapassar e conseguir ser e fazer mais e melhor. Tal como uma vez disse o grande físico alemão Albert Einstein, *“No meio da dificuldade encontra-se a oportunidade”*, pelo que o meu pensamento inicial estava focado em enfrentar os desafios e com eles crescer e alcançar o sucesso neste processo de aprendizagem e desenvolvimento.





### **3. Experiências Passadas no Âmbito Desportivo**

#### **3.1. Experiência no Clube Desportivo da Póvoa**

Durante a minha experiência no Voleibol, apesar de não ser uma relação muito extensa, entendi que se realmente assumisse que esta seria uma modalidade que serviria a minha profissão, teria de procurar mais do que apenas a experiência como atleta. Assim sendo, procurei desde cedo integrar-me em contextos que me proporcionassem vivências e aprendizagens capazes de me ajudar a crescer enquanto treinadora.

A minha primeira experiência aconteceu no Clube Desportivo da Póvoa, no escalão de Minis B masculino. Foi uma oportunidade que surgiu no momento certo, pois tinha disponibilidade, comprometimento, vontade de trabalhar e aprender, e, ainda, ajudar o clube a crescer e a ser visto como um centro de formação de bons atletas. Apesar de possuir a experiência de treinar um centro de Gira-Vólei na faculdade e de lecionar aulas da modalidade, nada se compara a um clube que vive para a modalidade e que trabalha com o objetivo de formar atletas e obter rendimento desportivo. A quantidade de informação com que fui bombardeada só me dava cada vez mais vontade de ter espaço como treinadora principal, para eu própria ter a oportunidade de pensar e preparar os treinos, e trabalhar especificidades que eu considerasse importante. Sentia, cada vez mais, a necessidade de obter autonomia, de colocar a minha criatividade em jogo e de ser responsável pelo processo. Contudo, sabia perfeitamente que não estava preparada e que não era, ainda, esse o momento para tal aventura. Foi-me proporcionado muito espaço na equipa e no próprio clube para me dar a conhecer, para conhecer a equipa técnica e todos os atletas, como também para crescer dentro do clube. Desde que me comprometi com o clube compareci em todos os treinos, ajudava outros treinadores de outras equipas, acompanhava as equipas em todos os torneios e participava nas reuniões de treinadores. Foi, sem dúvida, uma aprendizagem enorme que me fez ter a certeza de uma coisa: se o empenho for a 200%, a recompensa será pelo menos de 200% de retorno, pelo que este deverá ser o foco do nosso trabalho.

### **3.2. Período de Adaptação à Equipa Nacional Fem Sub17**

A necessidade de ter uma experiência enriquecedora no âmbito do estágio profissional era realmente muito importante para me fazer crescer enquanto treinadora e começar a construir a minha identidade profissional a este nível. Neste sentido, surgiu, então, a oportunidade de realizar o estágio na Seleção Nacional Fem Sub18. O desafio era grande e, por isso, as dúvidas e as inseguranças sobre a capacidade para desempenhar um cargo a este nível começaram a surgir. Uma equipa de Seleção Nacional necessita de treinadores de qualidade, com mais desenvoltura e com determinadas características como pessoa para cumprir um bom papel na equipa técnica, pelo que duvidei várias vezes se teria feito a escolha certa. Depois de algum tempo, conversas e reuniões, levei avante a minha escolha e o primeiro passo seria ir a um treino para ter uma noção exata do que me esperaria. A primeira impressão foi bastante positiva e pareceu ser um contexto no qual me iria sentir bem e poderia crescer enquanto treinadora. Desta forma, comecei a comparecer em todos os treinos e a partir desse momento tudo fluiu. Tanto as atletas como a equipa técnica eram muito acessíveis e todos proporcionavam um ambiente muito propício para eu poder aprender. Aos poucos comecei a intervir no processo de treino com feedbacks e correções, algo que, apesar de me sentir confortável, me ajudou a ter uma maior capacidade de desenvoltura, pois não estava habituada a que as atletas interrogassem tanto o porquê do que tinha acabado de dizer ou fazer. Atualmente dispomos de uma geração de atletas que gosta e quer perceber sempre mais sobre o processo de treino, que gosta de treinar, e que não se contenta com treinos banais e de qualidade medíocre.

Claramente que à medida que o tempo foi passando e o grupo se estreitou as melhorias na performance da equipa ficaram mais visíveis, mas só tivemos uma ideia mais nítida do que este grupo conseguiria fazer no Torneio das 8 Nações, em Matosinhos. Com a performance que a equipa demonstrou neste torneio, ficou notório o potencial da respetiva e a sua margem de progressão.

O próximo objetivo seria conseguirmos um bom resultado na Poule que iria decorrer na Roménia, a qual forneceria o apuramento para o Europeu. Com toda

a certeza posso dizer que este período de adaptação foi uma fase muito importante para o meu entrosamento na equipa e que, apesar de ter ocorrido numa fase que antecedeu o período oficial de estágio, valeu a pena, sem dúvida alguma, por todos os conhecimentos prévios que me proporcionou.

### **3.3. Experiência no Castelo da Maia Ginásio Clube**

Durante o período de relutância quanto ao avanço da Seleção Nacional Fem Sub18, o qual decorreu entre os meses de setembro a novembro, foi-me proposto integrar a equipa técnica das Seniores Feminino do CMGC e, ainda, a equipa de Minis B feminino do mesmo clube. Este processo foi iniciado de modo a que eu, como estagiária, não ficasse desamparada quanto ao meu papel numa equipa, e, também, de forma a conseguir reter mais conhecimentos e experiências em treino noutros contextos de treino. Porém, o compromisso com o CMGC estava dependente da continuidade do projeto da Seleção Nacional. Assim, caso este projeto continuasse, seria neste contexto em específico onde iria realizar o meu estágio.

Apesar da minha passagem pelo CMGC ter sido breve, foi uma experiência enriquecedora e que realmente me ajudou a revalidar o que pretendo desenvolver nesta modalidade e com que escalões gostaria de trabalhar. Desde já começo por agradecer toda a cooperação dos treinadores principais dos dois escalões, os quais se mostraram sempre muito prestáveis e disponíveis para me ajudar.

Na minha perspetiva, a boa disposição e a entreajuda entre treinadores é realmente muito importante e pode ser um fator diferenciador a nível de resultados para um clube. Posso afirmar que certamente este fator esteve presente no CMGC, o qual foi fundamental para a construção de relações interpessoais sólidas e duradouras, não só entre treinadores, como, também, entre atletas. A este nível, vários estudos fora do contexto desportivo indicam que líderes com uma “visão” de trabalho motivadora e inspiradora relacionada com o grupo ou organização, podem obter níveis superiores de rendimento e proporcionar aos seus cooperantes melhores experiências laborais (Gomes, 2008).

O CMGC sempre possuiu um histórico de boas equipas e bons resultados, e penso que esse “nome” se revê nos métodos de treino, na partilha de conhecimentos entre treinadores, e, também, no foco no processo de treino por parte dos atletas, que é incutido desde a formação. A organização do próprio clube está bem definida e a comunicação entre os diferentes departamentos aparenta ser total. Presenciei todos os dias em que estive no clube a preocupação dos funcionários e diretores em perguntar se estava tudo bem, se precisavam de alguma coisa. A simpatia e a predisposição para colocar à vontade quem vem de fora é realmente grande e tudo isto acontece de forma espontânea. A meu ver, trata-se de um clube que tem muitas condições para continuar a ser um contexto de referência.

### **3.3.1. Minis B Feminino**

O escalão de Minis B feminino é, definitivamente, um dos meus contextos de eleição para intervir enquanto treinadora no futuro. Como já tive experiência com outras equipas deste escalão, penso que a equipa de Minis B feminino do CMGC possui uma conceção e uma metodologia de treino muito bem concebidos. O “querer fazer e ser melhor a cada dia” está muito presente no processo de treino, principalmente no que diz respeito ao nível mais avançado. A entreajuda, o querer sempre mais, e uma postura de formação mas, simultaneamente, de rendimento, são características fundamentais que permitem a existência de um treino metódico e mais evoluído. A minha integração neste grupo foi pró-ativa, não só pela interação com as treinadoras, mas, também, porque é uma faixa etária com a qual me identifico muito e que gosto de trabalhar. O meu papel neste escalão foi, sem dúvida, diferente daquele que desempenhei na equipa das Seniores Feminino, principalmente porque não estava tão reticente em fazer correções, interagir e tomar decisões. A treinadora principal depositou, desde logo, confiança nas minhas capacidades e procurou sempre inserir-me da melhor forma no processo. Foi, sem dúvida, uma experiência muito enriquecedora, a qual me permitiu obter uma referência sobre o trabalho de qualidade que se realiza neste escalão.

### **3.3.2. Sêniores Feminino**

Relativamente à equipa Sénior Feminino, esta caracterizava-se por ser uma equipa com potencial, com jogadoras competentes e focadas, mas com uma heterogeneidade a nível etário. No que diz respeito a esta última característica, as atletas mais velhas tentavam sempre ajudar as mais novas, fornecendo “dicas” e pequenos pormenores que as ajudam a ser melhores a cada dia. O meu papel nesta equipa começou de uma forma lenta e subtil, na procura de um entrosamento sólido neste grupo de trabalho. Assim, desempenhava funções como: apanhar bolas, servir de referência para colocarem a bola, colocar “bolas mortas”, e, posteriormente, a emitir alguns feedbacks. Apesar do papel desempenhado nesta equipa ter sido bastante diferente daquele que desempenhei no escalão de Minis B feminino, onde obtive menos autonomia e um “à vontade” menor, posso afirmar que retirei uma aprendizagem favorável deste contexto, a qual ajudou, certamente, a construir a minha identidade enquanto treinadora.



## **4. Contextualização do Estágio Profissional na Formação de Treinadores**

### **4.1. A Formação de Treinadores no Espaço Acadêmico**

A formação de treinadores tem sido apontada como um veículo capaz de elevar os níveis de qualidade da atuação do treinador, em particular, e do desporto, em geral (Lyle, 2002; Mesquita, 2014; Nelson et al., 2013). Dada a sua importância, o processo de formação de treinadores tem sofrido uma metamorfose considerável na tentativa de melhorar e potenciar a qualidade do processo de aprendizagem e desenvolvimento profissional dos respetivos (Mesquita, 2014; Mesquita, 2010).

Considerando a natureza complexa e dinâmica dos contextos e circunstâncias onde o treinador exerce a sua atividade, a formação de treinadores de cariz tradicional, que assenta em modelos de ensino explícitos e formais, de teor autocrático, que não estimulam a proatividade nem a autonomia na tomada de decisão do treinador, parece não ser compatível com as necessidades desta área de atuação (Mesquita, 2010a; Mesquita et al., 2014; Mesquita & Rosado, 2007). Entendemos que na realidade existem lacunas no sistema tradicional que podem comprometer de forma significativa a interação e evolução do profissional no seu meio de trabalho. Essas desvantagens embarcam numa abordagem rotineira, com reflexão inexistente por parte do treinador, substanciadas em matérias teóricas as quais não conseguem estabelecer uma relação tangível com a prática, o que, no seu todo, promove uma abordagem reprodutora de conhecimentos isto é, repetição e dependência dos saberes sem intencionalidade e inovação (Mesquita, 2010a; Mesquita & Rosado, 2007).

Por outro lado, surge a formação via académica que visa a elevação da qualidade formativa do treinador de forma a colmatar a falta de resposta nos cursos de formação a estágio e práticas experienciais (Mesquita, 2010a; Mesquita, 2010; Mesquita, 2014). O realce do valor “aprender fazendo” acaba por ganhar forma e proporcionar contextos reais da atividade profissional, que, por sua vez, irão trazer experiências autênticas e aquisições de conhecimentos mais próximas da realidade profissional. Deste modo, esta via alternativa na formação de treinadores idealiza a junção da teoria com a prática numa simbiose de excecionalidade entre o meio e o treinador (Mesquita, 2010a; Mesquita,

2010b). As vantagens deste processo consolidam a exposição do treinador a contextos reais de treino, a orientação de forma natural para a reflexão das experiências e interações com todo o processo, a preparação para as situações de imprevisibilidade que poderão surgir, e a implicação de forma ativa e deliberada da criatividade e da independência de pensamento e liderança. Um dos pontos fulcrais da formação via académica passa pelo estágio profissional obrigatório, que faz toda a diferença na perceção e preparação para o mundo profissional (Mesquita, 2010; Mesquita, 2013; IDP, 2010). A necessidade de existir uma experiência e um primeiro contacto com a realidade ajudam a consolidar os comportamentos do treinador mediante situações de desconforto e que suscitem um trabalho imediato de soluções para casos imprevisíveis (Mesquita, 2014; Knowles, 2005).

#### **4.2. O Estágio Profissional na Formação de Treinadores**

Tendo em conta a dinâmica dos contextos em que se desenvolve o treinador, urge a necessidade de contornar as diligências da formação de treinadores e redirigir o foco para comportamentos mais reflexivos e construtivistas do processo. Portanto, o treinador precisa de ganhar competências profissionais minimamente compatíveis com as exigências da atividade física, apelar à construção do conhecimento e ir edificando-o mediante experiências prévias (Boghossian, 2006; Mesquita, 2010).

O apelo às funções mentais demonstra que a construção de significados interligados pelo conhecimento existente e o novo possui um grande potencial para fornecer ao treinador bases para sustentar a parte teórica e refletir sobre a prática profissional. A perceção de que estar fora da sua zona de conforto torna-se não só num desafio, mas, também, numa oportunidade de aprendizagem fomentando hábitos reflexivos, resolução de problemas e partilha de conhecimentos (Mesquita, 2010).

Um espaço de excelência para desenvolver tais aquisições será obviamente o estágio profissional tutorado que fomenta os processos reflexivos de forma autêntica a serem capazes de se sujeitar a uma análise crítica, aprenderem a serem autónomos e a responsabilizarem-se pelas suas ações, ou seja, aprenderem a ser treinadores (Mesquita I., 2010; Trudel & Gilbert, 2006). De



forma a imprimir à prática reflexiva significado, estrutura, orientação e temporalidade, a solicitação de tutores surge como parte fundamental, para assim criar oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento desde o início e durante a carreira do treinador (Mesquita, 2010; Trudel & Gilbert, 2006).



## **5. Enquadramento e Realização da Prática Profissional**

Durante o período de estágio profissional tive a oportunidade de integrar a equipa técnica da Seleção Fem Sub18 na época de 2016/ 2017. Eventualmente, como a época desportiva de uma Seleção é mais pequena e concentrada que num clube, após o término desta, procurando aumentar a minha rede de conhecimentos tive o prazer de me receberem no clube Porto Vólei de modo a ajudar na equipa sénior, nas infantis e iniciadas femininas. Posto isto, as secções seguintes foram desenvolvidas no sentido de elaborar sobre a minha experiência nos dois contextos.

### **5.1. Seleção Nacional Fem Sub18**

#### **5.1.1. Contexto Institucional**

##### **5.1.1.1. Caracterização da Federação Portuguesa de Voleibol**

A Federação Portuguesa de Voleibol foi fundada em 7 de Abril de 1947, sendo uma Instituição de Utilidade Pública e Desportiva, cofundadora da F.I.V.B. (Federation Internationale de Volleyball) e filiada na C.E.V. (Confederation Europeenne de Volleyball) e no C.O.P. (Comité Olímpico de Portugal).

Atualmente, no que diz ao setor do Voleibol feminino, existem apenas dois escalões em funcionamento, sendo eles a Seleção Nacional Sub18 e a Seleção Sénior. Quanto ao funcionamento das mesmas, a federação está em fase de reorganização e reestruturação, a qual pretende definir um modelo de jogo para a equipa sénior que irá orientar, de igual forma, os escalões mais novos. Neste momento, não se ambicionam resultados imediatos, mas sim a preparação e o desenvolvimento desportivo a longo-prazo das atletas, com o intuito de estas futuramente integrarem a equipa senior.

#### **5.1.2. Contexto Operante**

##### **5.1.2.1. Processo de Observação e Seleção**

O processo de observação é fundamental para a deteção e Seleção de potenciais atletas, tanto de forma direta como indireta. Devemos ter sempre presente que este processo envolve duas componentes de avaliação e decisão: a dimensão ambiental, onde está inerente todo o processo de treino,

componentes sociais e psicológicas, entre outros; e a dimensão pessoal, que é sempre condicionada pelas características inatas da pessoa (genética) (Gaya, et al., 2002). Na generalidade dos projetos de deteção de talentos desportivos estes mesmos critérios de Seleção são baseados em desempenhos atípicos, a comportamentos e medidas que por serem diferentes são consideradas as que reúnem os melhores níveis para desenvolver um desempenho de excelência. Assim, o conceito de atleta de sucesso acaba por ficar assinalado como alguém que possui um perfil diferente do da média populacional. (Gaya et al., 2002). Quanto ao processo de observação para as equipas da Seleção Nacional Fem Sub18, o respetivo foi realizado pelas equipas técnicas, numa 1ª fase nos centros de formação da AVP (Associação de Voleibol do Porto) e da AVL (Associação de Voleibol de Lisboa), onde foram observados treinos e jogos das equipas. Durante este processo, as equipas técnicas mantiveram, também, contacto regular com vários treinadores com o objetivo primordial de detetar algum talento que possa passar despercebido.

#### **5.1.2.2. Caracterização do Grupo de atletas para Observação**

O grupo inicial de observação contou com uma lista alargada de atletas. Porém, o grupo foi diminuindo à medida que foram sendo realizados treinos de observação, logo o grupo escolhido para uma segunda fase foi mais reduzido, tanto no que se refere ao grupo da região norte como da região sul. As atletas apresentadas de seguida fizeram parte do grande grupo chamado para os treinos de observação.

*Tabela 1 - Caracterização do Grupo Norte de Atletas para Observação*

<b>Nome</b>	<b>Clube</b>
AF	C. Atlético da Madalena
BB	Leixões S. C.
BL	Académica José Moreira
BA	Porto Vólei
BF	C. A. R. Taipense
CG	G. D. C. Gueifães
CS	G. D. C. Gueifães

DR	Esmoriz G. C.
FN	A.A.S. Mamede
IP	G. C. Vilacondense
IS	Castêlo da Maia G.C.
IV	Academia José Moreira
IC	Vitória S. C.
JM	Atlético V. C.
MP	Porto Vólei
MF	C. A. R. Taipense
MG	A.A.S. Mamede
MRL	Ala de Gondomar
MC	V. C. Viana
MCR	Porto Vólei
RM	Vitória S. C.
RA	A.A.S. Mamede
SA	Academia José Moreira

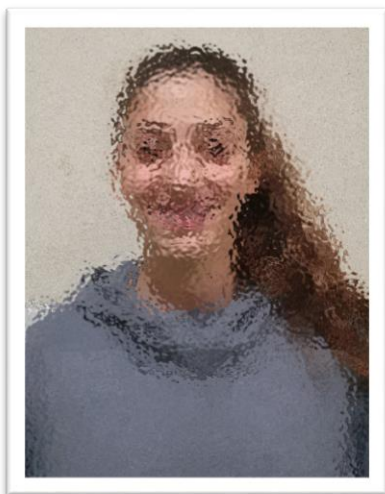
*Tabela 2 - Caracterização do Grupo Sul de Atletas para Observação*

<b><u>ATLETAS SUB18 FEM GRUPO SUL</u></b>	
<b>Nome</b>	<b>Clube</b>
AOC	C. R. Piedense
AC	Pedro Eanes Lobato
BR	C. F. Belenenses
CG	C. F. Belenenses
CR	Lusófona V. C.
CC	Lusófona V. C.
ÉM	Lusófona V. C.
GG	Pedro Eanes Lobato
MAM	Lusófona V. C.
MA0	C. V. Oeiras

MM	Lusófona V. C.
MG	Pedro Eanes Lobato
SG	Pedro Eanes Lobato
SV	Lusófona V. C.
TVG	Lusófona V. C.

### 5.1.2.3. Caracterização de um Grupo Restrito a 22 Atletas

A lista que se segue enumera as atletas escolhidas para realizar os treinos no pavilhão da Escola Carolina Michaelis no Porto (atletas do norte), e, ainda, as atletas para a última observação em Lisboa. Sendo que este é o grupo mais restrito antes de se definir as 12 atletas, a caracterização é mais detalhada e pretende dar a conhecer o tipo de dificuldades e as características táticas que elas possuem.

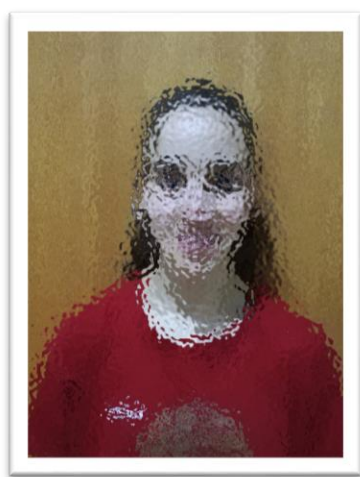


*Imagem 1 - Atleta AOC*

**AOC** nasceu a 20.01.2002, pratica Voleibol há 4 anos e joga na posição de central, sendo que já jogou uma época a distribuidora. Joga na PEL (Pedro Eanes Lobato) e jogou no CRP (Clube Recreativo Piedense). Desportos praticados para além do Voleibol: Ginástica 2 anos sem nível competitivo e Basquetebol 2 anos federada.

Escolheu esta modalidade pois os pais já a praticaram e despertou-lhe interesse. Ambiciona ter uma carreira de alta competição no Voleibol em Portugal ou no estrangeiro. A sua posição de eleição é a de central, pois pratica há mais tempo, mas também gosta de jogar na zona 4. As suas maiores dificuldades são a defesa e a receção. Como ambição futura a nível profissional, ainda não tem certezas do que pretende, mas quer continuar a estudar. Quanto a lesões, nunca sofreu nada de grave, apenas uma ligeira lesão no joelho para o qual não recebeu tratamento. Desempenha a função de central na Seleção e no clube. É uma atleta com estatura elevada e

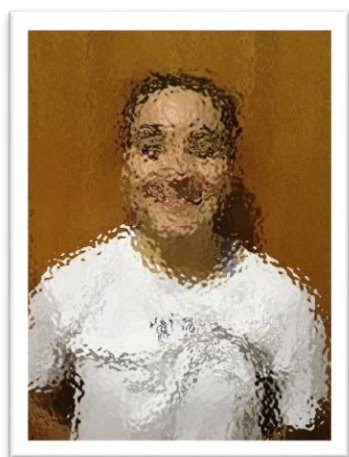
com bastante potencial para esta Seleção, tendo a vantagem de ser da próxima geração (nasceu em 2002), e a desvantagem de não poder participar nos treinos regulares do Norte, por ser de Lisboa. As suas principais dificuldades prendem-se com o ataque atrás da passadora e, por vezes, algumas lacunas a nível de leitura de jogo e de “pedir bola”, não transmitindo segurança à equipa. Integrou os trabalhos da Seleção esta época, tendo denotado uma grande evolução técnica e tática no mês de estágio concentrado. Ganhou experiência a nível de competição, pois foi convocada para o Torneio Navidad, em Espanha, tendo ficado de fora das 12 convocadas para o Apuramento para o Campeonato Europeu, na Roménia.



*Imagem 2 - Atleta AA*

**AA** nasceu a 14.01.2001, pratica Voleibol há 3 anos e joga na posição de ponta (Z4), sendo que já jogou a central. Joga no clube ALA de Gondomar e jogou no Clube Atlântico da Madalena. Desportos praticados para além do Voleibol: Equitação, 7 anos, sem nível competitivo, só recreativo, e que continua a praticar; Natação, 4 anos, também só recreativo; Dança, 6 anos. Escolheu esta modalidade pois sempre apreciou e porque o tio a aconselhou a

experimentar. Ambiciona representar Portugal e ir aos Jogos Olímpicos como jogadora. A sua posição de eleição é a de ponta (Z4), pois gosta de atacar e receber. As suas maiores dificuldades situam-se em fazer a posição de central. Como ambição futura a nível profissional, pretende seguir Farmacêutica. Quanto a lesões, fez um desvio na rótula, para o qual recebeu tratamento e continua a faz reforço muscular. Desempenha a função de Ponta (Z4) na Seleção e no clube. Surgiu esta época nas observações, tendo conquistado um lugar nos treinos regulares do Norte pelo seu poder ofensivo e pelo potencial que apresentava. É uma jogadora que não tem muito impacto na equipa, mas que vai sendo consistente, apresentando, no entanto, muita dificuldade em adaptar-se ao jogo se isso implicar sair da sua zona de conforto. Não foi convocada para o Torneio Navidad, nem para o Apuramento na Roménia.



*Imagem 3 - Atleta BB*

**BB** nasceu a 31.08.2001, pratica Voleibol há 6 anos e joga na posição de líbero, sendo que já jogou a distribuidora. Joga no Leixões Sport Club. Desportos praticados para além do Voleibol: Ballet, 5 anos; Trampolim e Ginástica de Solo, 1 ano, tudo recreativo. Escolheu esta modalidade por influência das amigas e da irmã. Posto isto, ambiciona ter uma carreira de alta competição a nível profissional e

internacional, e gostaria de ter oportunidade de ir jogar

para o estrangeiro. A sua posição de eleição é a de líbero, pois adora incentivar as suas colegas de equipa e principalmente de receber e defender. Como ser distribuidora também é algo que gosta muito de fazer, nesta posição pode conciliar o que mais gosta de fazer. As suas maiores dificuldades são a receção, sendo que quando começa a falhar o nervosismo emerge e começa a falhar. Como ambição futura a nível profissional, pretende tirar um curso superior, mas gostava muito de jogar Voleibol profissionalmente e até conciliar as duas funções. Quanto a lesões, nunca sofreu nada de grave, apenas uma entorse ligeira em que teve de parar uma semana. Desempenha a função de líbero, tanto na Seleção como no clube, tendo já sido distribuidora no clube. Atleta das mais influentes na equipa, tanto em treino como em jogo, devido à sua postura. Grande capacidade de leitura a nível defensivo, tendo evoluído na receção (ação que apresenta mais debilidade técnica) desde o final da época passada, assim como grande disponibilidade de movimentação. Capacidade de organizar o jogo. Já acompanha a Seleção há mais tempo, tendo já estado na Seleção Sub19, tendo, portanto, mais experiência em jogos internacionais. Esteve presente no estágio e no torneio das 8 Nações, tendo sido capaz de separar a sua vida pessoal do compromisso com a Seleção. Continua a distinguir-se de forma irrepreensível na sua posição, estando a evoluir na receção e na noção de respeito das zonas de responsabilidade nessa mesma ação. No entanto, tem sido complicado contrariar a sua vontade de assumir bolas que já tinham sido previamente definidas que não eram sua responsabilidade. A sua presença é fundamental para o grupo no sentido da organização de jogo e postura perante



o mesmo, no entanto acusa alguma pressão se tiver de levar a equipa às costas sozinha. Convocada para Torneio Navidad em Espanha e Roménia, indo como única libero.



*Imagem 4 - Atleta BL*

**BL** nasceu a 21.02.2002, pratica Voleibol há 9 anos e joga na posição de ponta (Z4). Joga na AJM (Academia José Moreira) e jogou no SCA (Sporting Clube de Arcozelo). Desportos praticados para além do Voleibol, Natação 4-5 anos e Ténis 6-7 anos. Escolheu esta modalidade por incentivo da mãe e curiosidade. Ambiciona conseguir fazer tudo o que lhe é pedido durante o treino e o jogo. A sua posição

de eleição é a de ponta (Z4). As suas maiores dificuldades são a posição de ataque, na qual necessita de endireitar as costas para ganhar mais alcance. Como ambição futura a nível profissional, pretende seguir Engenharia ou Arquitetura. Quanto a lesões tem no joelho esquerdo atualmente, tendinite quadricipital, não sabe o que causou, faz fisioterapia. Lesões anteriores teve no joelho direito no torneio das 8 nações, não se lembra a causa. De medicações toma um suplemento para as mãos. Desempenha a função de ponta na Seleção e no clube, havendo a possibilidade de, a longo prazo, ser convertida em libero. Apresenta um ataque forte na 2ª linha, assim como capacidade de leitura tanto no ataque como no bloco. Em treino tem uma grande capacidade de trabalho, e assume em jogo, sendo um elemento chave na equipa, como foi possível perceber no torneio 8 Nações. No entanto, se sentir que carrega a equipa às costas pode quebrar. Já treina na Seleção desde a época passada. No início desta época, apresentou sintomas que comprometem a sua performance, estando a ser acompanhada para se compreender a sua patologia associada às dores nos joelhos. É um elemento imprescindível ao grupo pela sua forma de liderança e pela segurança que transmite, tendo evoluído muito no sentido da responsabilidade dentro de campo. O facto de ser da próxima geração (nasceu em 2002) é, também, uma mais-valia, no sentido em que treina com as mais velhas e ganha experiência internacional. Foi para estágio em Dezembro com a equipa, tendo ficado de fora na convocatória para o Torneio Navidad em

Espanha devido a ressentimento do joelho e de forma a descansar para estar apta para a Poule de Apuramento do Campeonato Europeu, na Roménia, para a qual está convocada.



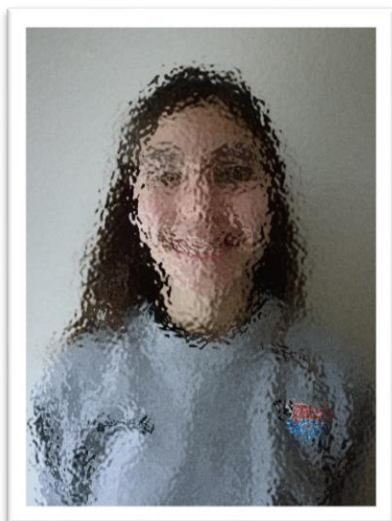
*Imagem 5 - Atleta BR*

**BR** nasceu a 03.01.2001, pratica Voleibol há 9 anos e joga dependendo do que a equipa precisar, faz qualquer posição. Joga no Clube Futebol “Os Belenenses”. Desportos praticados para além do Voleibol, Natação 2 anos no Desporto Escolar. Escolheu esta modalidade pois a mãe praticou e porque queria fazer desporto. Ambiciona alcançar os Jogos Olímpicos como jogadora. A sua posição de eleição é a de ponta (Z4) pois tem uma maior visão de jogo e porque gosta de defender Z6. A sua maior dificuldade é a receção. Como ambição futura a nível profissional gostaria de seguir Reabilitação Psico-Motora. Quanto a lesões, nunca sofreu nada de grave, mas sente atualmente dores nos dois joelhos, as quais começaram há 2 anos. Teve entorses há 1 ano, sendo que não ficou com sequelas e recebeu tratamento. Desempenha a função de ponta na Seleção e no clube, tendo já sido experimentada como distribuidora. Tem potencial para ser a próxima distribuidora da Seleção. Tem poder ofensivo, assim como vários recursos no momento do ataque. Apesar de saber ler o adversário de forma a encontrar onde colocar a bola ou fazer blackout, ainda pode evoluir nesse aspeto. No que diz respeito à distribuição, tem uma excelente leitura do jogo, assim como técnica, acusando, no entanto, falta de ritmo nessa posição, devido ao facto de ser utilizada pelo clube como ponta. Sendo de Lisboa, não participa nos treinos regulares que existem no Norte, sendo uma desvantagem para a equipa e para o seu crescimento enquanto distribuidora. Está com esta Seleção desde a época passada, tendo participado no Torneio 8 Nações. Esta época notou-se uma grande evolução, tendo sido das melhores jogadoras do Torneio Navidad, em Espanha. Está convocada para a Roménia, podendo ser utilizada tanto na ponta como na distribuição.



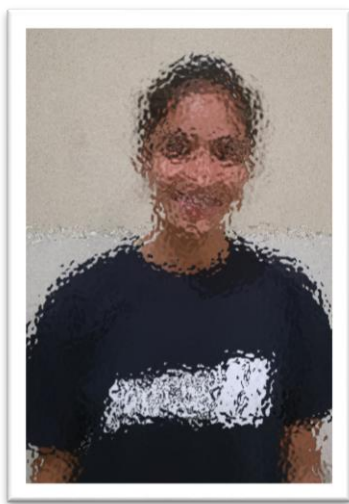
*Imagem 6 – Atleta BA*

**BA** nasceu a 04.07.2000, pratica Voleibol há 8 anos e joga na posição de distribuidora. Atualmente, joga no Porto Vólei, mas já jogou no EGC (Esmoriz Ginásio Clube) e no SCE (Sporting Clube de Espinho). Escolheu esta modalidade por influência de familiares que também praticam. Ambiciona ser outra vez Campeã Nacional, evoluir o mais que conseguir como jogadora e chegar o mais longe possível na modalidade. A sua posição de eleição é a de distribuidora pela sua estatura e porque gosta. As suas maiores dificuldades são o alcance no bloco. Como ambição futura a nível profissional, pretende jogar numa equipa sénior de 1º divisão. Quanto a lesões nunca sofreu nada de grave, apenas uma ligeira lesão no pulso há 3 anos. Possui uma escoliose congénita com hemivertebral. Desempenha a função de distribuidora na Seleção e no clube. Tem potencial para ser possivelmente a melhor distribuidora da Seleção. Inteligente a jogar, tanto com as suas atacantes como com o adversário, e forte técnica e taticamente, sendo que o seu principal entrave é a sua baixa altura. Já treina com a Seleção desde a época passada, tendo sido convocada para o Torneio 8 Nações. Nesse torneio, entrou maioritariamente para fazer as formações em que está atrás. Esta época continua a evoluir, no entanto, não foi convocada para o Torneio Navidad, nem para a Roménia.



*Imagem 7 - Atleta CG*

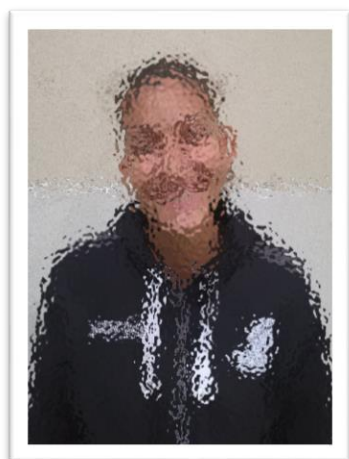
**CG** nasceu a 15.01.2001, pratica Voleibol há 8 anos e joga na posição de ponta e oposta (Z4 e Z2), sendo que já foi distribuidora. Joga no Clube Futebol “Os Belenenses”. Desportos praticados para além do Voleibol, Ténis 2 anos, Natação 13 anos, Ballet 3 anos, apenas com competição a nível do clube. Escolheu esta modalidade pois quando era pequena queria praticar um desporto coletivo. Ambiciona jogar na Seleção Nacional e jogar numa equipa da 1º divisão. A sua posição de eleição é a de ponta (Z4), pois prefere atacar nessa zona e de defender Z6. As suas maiores dificuldades são a receção quando a bola vem tensa para o peito. Como ambição futura a nível profissional, ainda não tem certezas do que pretende. Quanto a lesões nunca sofreu nada de grave, mas sente dores na zona lombar que começou em Julho de 2016 no estágio da Seleção. Agrava quando faz muitos serviços seguidos. A nível de lesões anteriores teve um espessamento das fibras no solear. Desempenha a função de ponta na Seleção e no clube. Jogadora bastante focada na tarefa e extremamente versátil enquanto atacante. Capaz de atacar qualquer bola, com leitura de jogo e muita disponibilidade física, salientando-se ainda a sua capacidade em atacar bolas de jogadas combinadas. A nível de receção, tem alguma consistência, podendo, no entanto, evoluir bastante neste aspeto. O seu serviço é maioritariamente estratégico, não sendo muito pesado. É de Lisboa, sendo importante referir que, se treinasse regularmente com o grupo do Norte, seria uma jogadora muito mais completa e renderia ainda mais. É uma das jogadoras que mais segurança fornece à equipa em jogo, sendo um elemento fundamental para o funcionamento do grupo. Está com a Seleção desde a época passada, tendo participado no Torneio 8 Nações, e esta época, além de ter evoluído, apresentou-se com um foco ainda maior na tarefa. Foi convocada para o Torneio Navidad e para a Roménia, tendo-se destacado como uma das melhores jogadoras em campo, estando inclusivamente no 6 ideal titular de todo o Torneio Navidad, na posição de oposta.



*Imagem 8 - Atleta CR*

**CR** nasceu a 19.02.2001, pratica Voleibol há 2 anos e joga na posição de ponta (Z4). Joga na LVC (Lusófona Voleibol Clube). Desportos praticados para além do Voleibol, Ginástica 2 anos sem nível competitivo e Natação 4 anos a nível recreativo. Escolheu esta modalidade pois praticava no Desporto Escolar por incentivo dos pais e do seu professor de Educação Física, sendo que tinha deixado de praticar Natação e procurava um

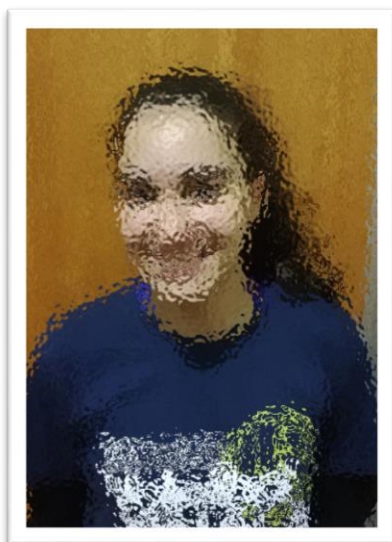
desporto diferente e coletivo. Ambiciona ter uma carreira de alta competição no Voleibol embora saiba que as oportunidades e ofertas na modalidade sou escassas. A sua posição de eleição é a de ponta (Z4) pois é uma posição muito interventiva no jogo, sendo que já experimentou todas as outras zonas. A sua maior dificuldade é a defesa. Como ambição futura a nível profissional, pretende seguir algo relacionado com as Ciências, mas tendo sempre presente o Voleibol e se possível fazer da modalidade profissão. Quanto a lesões nunca sofreu nenhuma, mas tem escoliose dupla (lombar e cervical). Desempenha a função de ponta na Seleção e no clube. Trata-se de uma das jogadoras com mais potencial para chegar à Seleção sénior pela sua altura e alcance. É de Lisboa, notando-se uma evolução notória em todos os aspetos no mês de estágio concentrado, desde a receção ao ataque, e ainda no bloco e serviço, sendo que sairia bastante beneficiada se treinasse regularmente no Porto. Consta desta Seleção apenas desde esta época, após as observações no Sul. Foi convocada para o Torneio Navidad em Espanha, e para a Poule de Apuramento, na Roménia, tendo conquistado bastante experiência com ambas as competições.



*Imagem 9 - Atleta ÉM*

**ÉM** nasceu a 04.05.2000, pratica Voleibol há 6 anos e joga na posição de central e ponta (Z4). Joga na LVC (Lusófona Voleibol Clube). Desportos praticados para além do Voleibol, Atletismo a nível federado. Escolheu esta modalidade por interesse próprio, sempre gostou da modalidade e adorava jogar nas aulas de Educação Física. Ambiciona ajudar sempre que possível a sua equipa, ser campeã Nacional pelo menos uma vez e jogar pela Equipa Sénior da Seleção Nacional. A sua posição de eleição é a de central, pois sente-se mais confiante em treino/ jogo. A sua maior dificuldade é a receção. Como ambição futura a nível profissional, gostaria de trabalhar como Hospedeira de Bordo. Quanto a lesões nunca sofreu nada de grave, apenas entorses nos dois pés há 2 anos, mas sem sequelas. Lesões atuais no joelho esquerdo que começou a doer em Dezembro de 2016, sendo que para melhorar faz gelo, e agrava a dor quando passa muito tempo a saltar. Desempenha a função de central na Seleção, sendo no clube central e, por vezes, ponta. Tem um serviço bastante agressivo, e assume algum jogo em campo no que toca à sua posição. Por vezes é lenta na partida para a bola, e nem sempre tem a leitura mais adequada do jogo no que toca à bola que pede. Precisa, ainda, de cobrar mais da distribuidora, pois muitas vezes a bola não está boa e não fornece feedback. Sendo de Lisboa, poderia evoluir bastante se participasse nos treinos regulares do Norte, pois apresenta bastante potencial, sendo uma jogadora versátil. Já treina com a Seleção desde a época passada, tendo participado no Torneio 8 Nações. Esta época denotou-se um crescimento a nível de imposição no jogo, estando uma central mais rápida e com um comprometimento maior com a sua posição no que se refere a pedir bola e a movimentar-se de forma a enganar o adversário. Foi convocada para o Torneio Navidad, e para o Apuramento na Roménia.





*Imagem 10 - Atleta FN*

**FN** nasceu a 27.01.2000, pratica Voleibol há 8 anos e joga na posição de líbero, sendo que já jogou a ponta (Z4). Joga no clube ALA de Gondomar e já jogou na ASSM (Associação Académica de São Mamede). Desportos praticados para além do Voleibol, Natação 5 anos federada, Ginástica recreativa. Escolheu esta modalidade pois os pais estavam ligados ao Voleibol e queria experimentar algo novo. Ambiciona representar a Seleção Nacional em competições Europeias e Mundiais. A sua posição de eleição é a de líbero, pois considera que esta posição tem uma grande responsabilidade na equipa, nomeadamente na sua organização e motivação, e é algo que sempre lhe deu muito prazer fazer. As suas maiores dificuldades são a análise da trajetória com alguma antecedência. Como ambição futura a nível profissional, pretende ser Cirurgiã. Quanto a lesões, nunca apresentou nada de grave. Desempenha a função de libero na Seleção e no clube, tendo já sido ponta. Forte na receção, no entanto, tem grandes dificuldades a reagir, não sabendo ler o serviço adversário. Também é lenta a reagir na defesa, não tendo capacidade de leitura do ataque adversário. Treina com a Seleção desde a época passada, não tendo estado presente no estágio nem no Torneio 8 Nações. Apresentou-se novamente nas captações, notando alguma evolução na sua prestação. Não foi convocada para o estágio, nem consta das 22 convocadas.



*Imagem 11 - Atleta GG*

**GG** nasceu a 18.03.2000, pratica Voleibol há 3 anos e joga na posição de central, sendo que já jogou a ponta e oposta (Z4 e Z2). Joga na PEL (Pedro Eanes Lobato) e jogou no GDS (Grupo Desportivo de Sesimbra). Desportos praticados para além do Voleibol, Natação 8 anos a nível recreativo. Escolheu esta modalidade pois a modalidade que praticava acabou e por intermédio de uma amiga que já jogava decidiu experimentar o voleibol. Ambiciona evoluir cada vez mais como jogadora e

chegar a uma equipa sénior de 1º divisão no seu clube, mas também jogar pela equipa da Seleção Nacional. A sua posição de eleição é a de central pois gosta de fazer todas as jogadas combinadas que esta confere. A sua maior dificuldade é o serviço. Como ambição futura a nível profissional, ainda não tem certezas do que pretende. Quanto a lesões passadas, teve entorses em ambos os pés, mais ou menos há 7 meses, sem sequelas e fez fisioterapia como tratamento. Atualmente, fez uma possível rotura de ligamentos/ entorse no joelho esquerdo em Dezembro de 2016, teve de ser operada, e tudo indica que terá de fazer fisioterapia. Locais onde sente dor normalmente, nos ombros, lombar e cochas. Infelizmente, sofreu uma lesão mesmo antes da 1º pré-observação das atletas de Lisboa. Apesar deste entrave, caso estivesse em plenas condições era convocada para o internato devido à sua prestação, performance e evolução desde as observações de Julho.





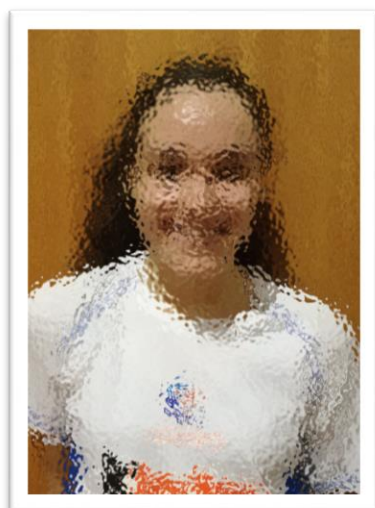
*Imagem 12 - Atleta IS*

**IS** nasceu a 21.09.2000, pratica Voleibol há 7 anos e joga na posição de distribuidora, sendo que já jogou a central e a oposta. Joga no LSC (Leixões Sport Club), já jogou no clube ALA de Gondomar, Castelo da Maia e no Universal. Escolheu esta modalidade pois no colégio que frequentava as meninas praticavam uma modalidade e os rapazes outra, sendo a modalidade das raparigas o Voleibol. Ambiciona jogar numa equipa de 1ª divisão e continuar a representar a Seleção Nacional. A sua posição de eleição é a de distribuidora pois pode controlar o jogo dependendo este dela própria, o que faz com que se sinta com mais responsabilidade, mas também maturidade. A sua maior dificuldade é a defesa. Como ambição futura a nível profissional, pretende ser Fisioterapeuta. Quanto a lesões passadas, fez uma rotura no menisco externo no joelho direito, há 3 anos sendo que ficou com sequelas e fez fisioterapia como tratamento. Atualmente teve uma luxação no ombro direito (omoplata), fez fisioterapia e para diminuir os problemas realiza exercícios de reforço muscular. A nível de saúde geral, tem alergias, asma e problemas de tiroide (hipotireoidismo). Desempenha a função de distribuidora na Seleção e no clube, tendo já sido oposta no clube e libero pela Seleção sub-19. Muito certa tecnicamente, mas praticamente sem leitura de jogo, nomeadamente do bloco adversário. Serviço muito estratégico, ainda sem ser muito agressivo, devido a recuperação de lesão grave no ombro. A nível defensivo, vai defendendo, tendo dificuldade em ler o braço adversário numa bola curta. Já treina com a Seleção desde a época passada, tendo sido capitã no Torneio 8 Nações. Esta época, não houve melhorias significativas a nível de leitura de jogo, denotando-se apenas alguma evolução técnica. Foi convocada para o Torneio Navidad, em Espanha, e para a Roménia.



*Imagem 13 . Atleta IV*

**IV** nasceu a 15.08.2002, pratica Voleibol há 5 anos e joga na posição de ponta (Z4). Joga na AJM (Académica José Moreira) e já jogou na Academia Maia/ Brenha e no SCA (Sporting Clube de Arcozelo). Desportos praticados para além do Voleibol, Natação e Dança 4 anos a nível recreativo. Escolheu esta modalidade pois os pais foram atletas de alta competição, sendo que a sua mãe foi uma grande influência para iniciar o Voleibol. Ambiciona ser jogadora da Seleção Nacional, jogadora de alta competição e ter a oportunidade de jogar noutros países da Europa. A sua posição de eleição é a de central, pois pratica há mais tempo, mas também gosta de fazer ponta (Z4), pois é uma das jogadoras mais solicitadas em jogo no ataque e porque também permite participar na receção, mas também gosta de bloquear e defender a sensação de poder “travar” a adversária é muito prazerosa. As suas maiores dificuldades são a leitura da trajetória da bola e o enquadramento com a mesma. Para além do Voleibol pretende estudar e viajar. Como ambição futura a nível profissional, pretende seguir o curso de Medicina. Quanto a lesões nunca teve nada. Desempenha a função de ponta na Seleção e no clube. Tem um ataque potente, no entanto, não é versátil nem consegue ler o adversário (bloco 1 para 1, consegue atacar para o colo da defensora), tendo também lacunas na receção, nomeadamente na leitura da trajetória do serviço. Em treino, apresentava pouca consistência técnica e tática. Já treina na Seleção desde a época passada, não tendo ido ao estágio. Nesta época, apresentou-se novamente nas captações, tendo tido uma evolução bastante notável a nível de potência ofensiva e leitura do adversário, assim como a nível de maturidade em jogo. O facto de ser da próxima geração (nasceu em 2002), é uma mais-valia, no sentido em que treina com as mais velhas e ganha outra experiência para o futuro. Mantém, ainda, bastante inconsistência na receção, sendo mais apontada para desempenhar a posição de oposta. Não foi convocada para estágio, estando, no entanto, na lista das 22 convocadas, sendo uma jogadora que poderia integrar o grupo em caso de alguma lesão por parte das que estão em estágio.



*Imagem 14 - Atleta IC*

**IC** nasceu a 09.06.2000, pratica Voleibol há 7 anos e joga na posição de central. Joga no VSC (Vitória Sport Clube). Desportos praticados para além do Voleibol, Natação 9 anos a nível recreativo. Escolheu esta modalidade por influência das amigas. Ambiciona ser campeã nacional no seu clube e continuar a representar a Seleção Nacional. A sua posição de eleição é a de central pois está mais à vontade para jogar. As suas maiores dificuldades são a receção e o bloco. Como ambição futura a nível profissional, ainda não tem certezas do que pretende. Quanto a lesões nunca apresentou nada de grave, mas sente dores nos joelhos e na zona lombar. Desempenha a função de central na Seleção e no clube, com potencial para ser ponta devido ao seu poder ofensivo. Tem um serviço agressivo, e ataque pesado. Em jogo, cedeu à pressão, apesar de em treino não quebrar. Já treina com a Seleção desde a época passada, tendo estado no torneio das 8 Nações. Retornou novamente aos trabalhos da Seleção, no entanto, a situação no clube está longe de ser a ideal devido à postura da sua equipa, prejudicando por vezes a sua performance no que toca ao comportamento em treino e à cultura inerente ao mesmo. Apesar dessa situação, denotou-se uma evolução a nível de maturidade e da capacidade técnico-tática, sendo a central mais rápida nas movimentações da sua posição. A sua principal dificuldade atual prende-se com a leitura da central adversária. Foi convocada para o Torneio Navidad e para o Apuramento para o Campeonato Europeu.



*Imagem 15 - Atleta JM*

**JM** nasceu a 26.05.2000, pratica Voleibol há 8 anos e joga na posição de distribuidora. Joga no AVC (Atlético Voleibol Clube). Escolheu esta modalidade pois a irmã queria praticar Voleibol e como ela também andava à procura de um desporto aderiu também. Ambiciona jogar na 1ª divisão e representar a Seleção Nacional. A sua posição de eleição é a de distribuidora, porque esta é quem decide as jogadas e que comanda o jogo.

As suas maiores dificuldades são a defesa e a receção. Como ambição futura a nível profissional, ainda não tem certezas do que pretende. Quanto a lesões nunca teve nada. Desempenha a função de distribuidora na Seleção e no clube. É fraca tecnicamente, lenta a reagir, pouca mobilidade. Treina com a Seleção desde a época passada, não tendo estagiado, nem feito parte da convocatória do torneio das 8 Nações. Esta época, observou-se alguma evolução, no entanto, as dificuldades técnicas e táticas mantêm-se. Por todos esses motivos, não foi convocada para o Torneio Navidad, em Espanha, nem para o Apuramento do Campeonato Europeu, na Roménia.



*Imagem 16 - Atleta MF*

**MF** nasceu a 18.04.2001, pratica Voleibol há 4 anos e joga na posição de central. Joga no CART (Centro de Atividades Recreativas Taipense). Desportos praticados para além do Voleibol, Natação e Ballet 9 anos, recreativo. Escolheu esta modalidade por intermédio de uma amiga. Ambiciona jogar pela Seleção Nacional e no futuro jogar na 1ª divisão sénior. A sua posição de eleição é a de central pois é a que se sente melhor. As suas maiores dificuldades são a defesa e a receção.

Como ambição futura a nível profissional, ainda não tem certezas do que pretende. Quanto a lesões nunca teve nada. Desempenha a função de central

na Seleção e no clube. Tem um bom ataque, no entanto falha na saída do bloco e no tempo de ataque. Não sabe defender. Já treina com a Seleção desde a época passada, tendo ido ao estágio. Porém, não ficou na convocatória final do torneio 8 nações. Esta época, surgiu nos treinos de observação com uma grande evolução a nível de rendimento, no entanto, não conseguiu manter a performance inicial, tendo ficado novamente de fora na lista de convocadas para estágio em Dezembro.



*Imagem 17 - Atleta MG*

**MG** nasceu a 03.11.2000, pratica Voleibol há 8 anos e joga na posição de ponta (Z4). Joga na AASM (Associação Académica São Mamede). Escolheu esta modalidade por influência do pai. Ambiciona jogar na 1ª divisão em Portugal ou no estrangeiro. A sua posição de eleição é a ponta (Z4), pois gosta de atacar e sente que pode “brincar” com o adversário, e porque nos dias menos bons é a atacar que liberta a raiva. As suas maiores dificuldades são a receção

e o psicológico. Como ambição futura a nível profissional, ainda não tem certezas do que pretende, mas quer algo relacionado com Gestão ou Direito. Quanto a lesões passadas, teve nos joelhos pela primeira vez há dois anos e no ombro direito uma tendinite há dois anos. Já desempenhou as posições de distribuidora e ponta na Seleção. É ponta de raiz no clube, e tem potencial ofensivo. Apesar de também apresentar potencial para distribuição (bom toque de dedos), não tem perfil para tal, pois cede à pressão. A nível ofensivo, mostra versatilidade no ataque, tendo, no entanto, lacunas no bloco, nomeadamente na marcação do mesmo e na procura com as mãos da marcação da bola. Já vem do ano anterior da Seleção, tendo estado no estágio, no entanto, não participou no torneio. Atualmente está na Seleção como ponta, tendo demonstrado uma grande evolução face à época anterior, tanto a nível ofensivo (ataque forte para a diagonal curta e bloco), como a nível de capacidade de trabalho, rendendo muito mais no decorrer do processo de treino. Em estágio revelou-se, no entanto, inconsistente na sua postura perante o treino, oscilando no rendimento e



transmitindo insegurança ao grupo. Foi para estágio, convocada para o Torneio Navidad, em Espanha e para a Poule de Apuramento do Campeonato Europeu.



*Imagem 18 - Atleta MRL*

**MRL** nasceu a 03.04.2002, pratica Voleibol há 6 anos e joga na posição de oposta (Z2) e já jogou a distribuidora e ponta (Z4). Joga no clube ALA de Gondomar. Escolheu esta modalidade pois queria praticar um desporto. Ambiciona evoluir enquanto equipa para alcançar o título e ser cada vez melhor individualmente. A sua posição de eleição é a de oposta (Z2) porque gosta mais de atacar. As suas maiores dificuldades são o salto e o ponto de batimento na bola. Para além do Voleibol faz Natação e Dança. Como ambição futura a nível profissional, ainda não tem certezas do que pretende. Quanto a lesões passadas teve uma entorse no pé esquerdo em Dezembro de 2015, foi acompanhada e fez fisioterapia e não ficou com sequelas. Teve também uma entorse de 3º grau (rotura total de um ligamento e parcial de dois) no pé esquerdo em Abril de 2016, sendo que foi acompanhada, fez fisioterapia e não ficou com sequelas. Atualmente, descobriu que tem Osgood – Aschlatter, para o qual está a ser devidamente acompanhada. Para não agravar está a diminuir a número de saltos por semana, o número de treinos e a treinar com fitas nos rotulianos. Desempenha a função de ponta na Seleção e no clube. Tem um bloco forte, no entanto, a maior parte das vezes não era bem marcado. A nível de ataque, tem um ataque forte, mas sem ser muito versátil (poucos recursos a nível de variação ofensiva). As suas principais dificuldades assentam na defesa e na leitura do adversário. Treina com a Seleção desde a época passada, e foi ao estágio, tendo-se lesionado, não tendo, por isso, sido convocada para o Torneio 8 Nações. Esta época notou-se uma grande evolução a nível ofensivo e leitura do bloco. Saliente-se ainda que é da próxima geração (nasceu em 2002), sendo o facto de treinar com mais velhas uma mais-valia para o seu futuro. Foi convocada para o estágio e Torneio Navidad. Porém, a sua inconsistência ainda é notória, além de ainda não ter a capacidade de defender minimamente perto do razoável.

Devido a este facto, desperdiçou a oportunidade que lhe foi dada de conquistar o seu lugar no Torneio de Navidad, tendo ficado de fora das 12 convocadas para o Apuramento para o Campeonato Europeu, a ser disputado na Roménia.



*Imagem 19 - Atleta MC*

**MC** nasceu a 26.08.2000, pratica Voleibol há 7 anos e joga na posição de central, ponta e oposta (Z4 e Z2). Joga No VCV (Voleibol Clube de Viana). Desportos praticados para além do Voleibol, Ballet formação até ao nível 3. Escolheu esta modalidade pois era uma muito conhecida na escola e através de um convite do Professor de Educação Física decidiu experimentar. Ambiciona chegar à 1ª divisão num clube de referência e representar a Seleção Nacional. A sua posição de

eleição é a de central pois gosta de jogo rápido que dificulte o trabalho do adversário, e sendo que esta posição obriga a muita atenção e observação é algo que gosta de fazer. As suas maiores dificuldades são a receção e a postura no serviço. Como ambição futura a nível profissional, ainda não tem certezas do que pretende, mas quer concluir um curso que esteja relacionado com as áreas das Ciências e/ ou Matemática. Quanto a lesões passadas teve periostite na época de 2015/2016 resolvida com fisioterapia e uma sessão de mesoterapia. Também teve uma tendinite no rotuliano do joelho esquerdo há cerca de três anos resolvida com fisioterapia e reforço muscular no ginásio, uma distensão muscular na perna esquerda resolvida com fisioterapia e entorses nos pés resolvidas com descanso, gelo e fisioterapia. Atualmente, sente dores musculares na zona lombar: começaram há dois anos, resolvidas com uso de palmilhas devido ao facto de ter uma perna mais comprida do que outra, reforço muscular com idas ao ginásio, calor, alguma fisioterapia. Tendinites no supra-espinhoso e na longa porção do bíceps proximal no ombro direito: começou há um ano, minimizada com reforço muscular com idas ao ginásio, fisioterapia, gelo/calor, sendo que não tem agravado e os fisioterapeutas dizem que é normal que continue a doer, tenho é de suportar a dor e continuar com reforço. Desempenha a função de central na Seleção e no clube. Tem uma boa saída

para o ataque, é relativamente rápida a chegar ao bloco na ponta. Costuma cantar bastante o jogo, e tenta comandar a equipa, quer esteja dentro ou fora do campo. Mesmo não se revelando como a melhor, desempenha um papel importante. Treina com a Seleção desde a época passada, tendo participado no Torneio 8 Nações. Esta época está a jogar no clube o escalão de Juniores e Seniores, esperando que isso contribua para o seu crescimento enquanto jogadora. Por outro lado, ultimamente parece que o que diz é o que está “politicamente correto”, ou seja, é o que deve ser dito num determinado momento, e não o que realmente é necessário dizer, o que poderá ter um efeito negativo na equipa e na sua influência. Foi convocada para o estágio de Dezembro, tendo sido também chamada para o Torneio Navidad e para a Poule na Roménia.



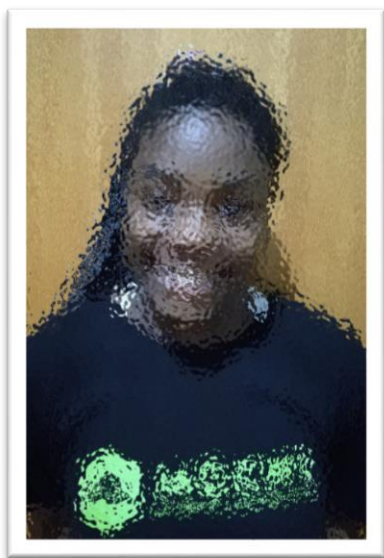
*Imagem 20 - Atleta MCR*

**MCR** nasceu a 11.02.2000, pratica Voleibol há 8 anos e joga na posição de ponta (Z4). Joga no Porto Vólei e já jogou no SCE (Sporting Clube de Espinho). Desportos praticados para além do Voleibol, Andebol, Dança, Equitação a nível recreativo e Ténis federado. Escolheu esta modalidade pois sempre gostou muito de desportos coletivos com bola e vivendo na cidade de Espinho, foi inevitável experimentar. Ambiciona

alcançar o máximo possível como jogadora. A sua posição de eleição é a de ponta (Z4) porque é uma posição muito importante em campo, de grande responsabilidade para a equipa e isso dá-lhe prazer. A sua maior dificuldade situa-se em conseguir mais força de ataque. Como ambição futura a nível profissional, pretende seguir Fisioterapia e tornar-se jogadora de Voleibol de Alta Competição. Quanto a lesões passadas em Outubro de 2016 teve uma pré lise ístmica que ficou resolvida totalmente com uma paragem de 2 meses. Por vezes tem dores nos joelhos. Desempenha a função de ponta na Seleção e no clube. Muito forte a nível ofensivo no sentido em que sabe ler o adversário e mete a bola ou no espaço vazio ou então “brinca” com o bloco. Serviço estratégico, tendo facilidade em servir para qualquer zona do campo. Pode melhorar bastante



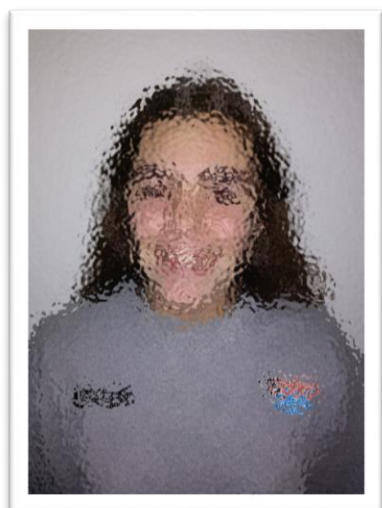
a sua receção, no entanto, é das mais consistentes a receber. Tem como maior debilidade a receção lateral. Das poucas que sabe marcar o bloco corretamente. Elemento fundamental tanto no processo de treino como no processo de jogo, devido não só à sua capacidade de leitura como também devido ao seu foco. Já treina com a Seleção desde a época passada, tendo ido ao estágio e ao torneio das 8 Nações. Neste momento, é a jogadora com maior capacidade de fazer blockout e com mais leitura de jogo, tendo ganho bastante consistência na receção, e melhorado a sua receção lateral. É uma jogadora com uma voz muito forte dentro do grupo, determinante na organização do jogo e na capacidade de pensar em momentos decisivos. Foi convocada para o estágio, não tendo sido para o Torneo Navidad devido a fatores externos, estando convocada para a Poule de Apuramento para o Campeonato Europeu, na Roménia.



*Imagem 21 - Atleta SA*

**SA** nasceu a 18.07.2000, pratica Voleibol há 2/ 3 anos e joga na posição de central. Joga no AJM (Academia José Moreira) e já jogou no GD Colégio Internato dos Carvalhos. Escolheu esta modalidade por iniciativa própria por passatempo. Ambiciona jogar até não poder e representar uma equipa a nível nacional. A sua posição de eleição é a de central. A sua maior dificuldade é a receção. Como ambição futura a nível profissional, pretende seguir Medicina de Família/ Pediatria e jogadora profissional e de Seleção.

Quanto a lesões passadas fez várias entorses de tornozelos. Sente dores nos joelhos, costas – lombar, ombros e tornozelos. Desempenha a função de central no clube e na Seleção. Apresenta um enorme potencial ofensivo, devido principalmente ao facto de ter muita força. Surgiu esta época nas observações, tendo participado nos treinos regulares do Norte até ao estágio concentrado. Por ainda apresentar lacunas técnicas e táticas, nomeadamente na dificuldade em bater algumas bolas e fintar, ficou de fora da convocatória para o Torneo Navidad e para o Apuramento na Roménia.



*Imagem 22 - Atleta TVG*

**TVG** nasceu a 05.07.2000, pratica Voleibol há 4 anos e joga na posição de distribuidora atacante. Joga na LVC (Lusófona Voleibol Clube). Desportos praticados para além do Voleibol, Ginástica Acrobática 7 anos federada. Escolheu esta modalidade pois tinha familiares que praticavam (irmã). Ambiciona ganhar o campeonato nacional e representar o país. A sua posição de eleição é a de distribuidora porque esta é que manda no jogo.

Quanto a lesões passadas fez uma entorse no pé na época de iniciadas e fez fisioterapia. Atualmente, tem dores no joelho esquerdo. Desempenha a função de distribuidora na Seleção e no clube, e é a atual capitã desta equipa. Tem, além de qualidade técnica na distribuição, potencial ofensivo e um serviço bastante agressivo, faltando por vezes leitura de jogo. Revela-se líder pela sua forma de ser, no entanto, pode tremer em jogo. Sendo de Lisboa, não participa nos treinos regulares do Norte, o que seria uma mais-valia se estivesse presente, para acertar tempos e jogadas com as restantes jogadoras, assim como aperfeiçoar ainda mais a técnica. Está com a Seleção desde a época passada, tendo participado no Torneio 8 Nações, conquistando a sua titularidade nesse momento. Esta época, retornou novamente à lista das convocadas, tendo sido escolhida como capitã, pela sua personalidade em campo e por ser uma referência para a equipa. Foi convocada para o Torneio Navidad e para a Roménia.





#### **5.1.2.4. Caracterização da Equipa Nacional Fem Sub18**


Depois dos treinos de observação terem terminado e após semanas de trabalho já com um grupo definido de atletas, onde estas foram expostas a diferentes situações de treino e de jogo, foi possível tirar conclusões mais pertinentes. Foram tomadas decisões difíceis para determinar as 12 atletas que iriam formar a equipa nacional, mas, apesar do processo de observação acabar por ser um momento de maior pressão para as atletas, também nos ajudou a perceber quem consegue lidar com a pressão e com a escolha do ficar ou não no grupo das selecionadas.

Tabela 3 - Caracterização da Equipa Nacional Fem sub18

Nome	Peso	Altura	Alcance Chamada de Ataque	Alcance Bloco	<u>Clube</u>
<u>BB</u> 	55	158	257	243	Leixões S. C.
<u>BL</u> 	63	174	267	261	Académica José Moreira
<u>BR</u> 	58	180	279	273	C. F. Belenenses

<u>CG</u> 	60	173	270	263	C. F. Belenens es
<u>CR</u> 	61	182	282	276	Lusófona V. C.
<u>ÉM</u> 	64	172	264	259	Lusófona V. C.
<u>IS</u> 	77	173	267	255	Castêlo da Maia G.C.

<u>IC</u> 	69	176	269	262	Vitória S. C.
<u>MG</u> 	76	175	270	259	A.A.S. Mamede
<u>MC</u> 	61	178	266	257	V. C. Viana
<u>MCR</u> 	52	172	267	256	Porto Vólei

<p><u>TVG</u></p> 	64	173	270	266	Lusófona V. C.
---	----	-----	-----	-----	-------------------

### 5.1.2.5. Caracterização e Funcionamento da Equipa Técnica

#### EQUIPA TÉCNICA

 <p><b>JAN</b></p>	 <p><b>TS</b></p>	 <p><b>FS</b></p>	 <p><b>BV</b></p>
---	--	---	--

*Tabela 4 - Caracterização da Equipa Técnica*

#### JAN

Selecionador Nacional da Equipa Fem Sub18, com cerca de 20 anos de experiência, tanto na formação como no alto rendimento (seniores). Conquistou vários títulos, desde torneios de renome a campeonatos regionais e nacionais, sendo que as/os suas/ seus atletas também adquiriam papéis de destaque nessas competições. É um treinador incisivo e fiel às suas crenças, tudo tem uma razão com a qual sabe jogar e faz questão de a utilizar para que a perceção do que é pedido esteja integrada como princípio. Desde logo ficamos com a impressão que sabe do que fala e que tem como o corroborar. Faz com que o maior disparate que, por vezes, pensamos que não tem qualquer verdade nos

ajude a perceber algum trocadilho que nos deixa sempre com dúvidas e vontade de querer procurar e saber mais. Tem uma visão diferente de todos os pressupostos, tanto no Voleibol, como na vida em geral, e penso que é isso que o torna especial e tão bom naquilo que é e faz. Fez-nos ver de maneira diferente o mais básico dos pormenores e dedicou tempo a explicar que não existe nenhuma verdade absoluta, mas sim infinitas soluções para o mesmo problema. Sem alguma dúvida que o professor JAN foi e há-de continuar ser uma das melhores pessoas que conheci, um mentor e tutor que nos dá tudo e que quer tudo de nós! Não nos dá o trabalho feito, faz-nos procurar e pensar. Deste modo, criou uma reviravolta na nossa forma de pensar e abriu novas perspetivas das quais nem imaginávamos existirem. Não se trata apenas de ver o Voleibol, mas mesmo a forma de encarar as situações do quotidiano que, por vezes, não conseguimos separar dos paradigmas criados pelo Homem, e que quando colocados em perspetiva acabam por nos dar uma interpretação totalmente diferente da que tínhamos.

Tanto em treino como na vida, o professor consegue ser focado e exigente. Sabe conquistar a atenção das atletas e de todos que estão no processo de treino. Promove o bom ambiente entre toda a equipa, tanto atletas como treinadores, e acaba muitas vezes por fazê-lo de forma inconsciente. Preocupa-se em saber as opiniões da equipa técnica, apesar de ser o que tem a última palavra nas decisões. Sem dúvida que poder participar neste processo com estes treinadores foi uma honra e só posso dizer que foi uma grande aprendizagem para mim. Não ganhei apenas conhecimento e experiência no Voleibol, mas também uma perspetiva diferente do que nos rodeia, e, acima de tudo, ganhei um mentor ao qual sei que poderei recorrer para o que precisar. Sei que é uma referência e um exemplo não só para cada atleta com que trabalhou, mas também para treinadores, pais e principalmente para mim.

## TS

Treinador adjunto e braço direito do professor JAN, também já trabalhou com diferentes escalões, pelo que a sua experiência no Voleibol é muito grande. Também já trabalhou em clubes com o professor JAN e daí também pode antever a parte do companheirismo e ligação entre ambos. Têm uma relação muito boa e a cumplicidade entre eles é realmente importante. Os papéis que

desempenham na Seleção apesar de diferentes complementam-se na perfeição. O TS é muito parecido com o professor JAN a nível de personalidade, apesar de acabarem por ser e agirem de formas diferentes. Tem uma abordagem mais descontraída e tranquila em relação ao treino, mas também sabe quando tem de ser mais severo e inflexível mediante as situações. Sabe na medida certa como compensar os momentos mais pesados do treino, e sabe o que dizer nos momentos mais propícios. Incentiva as atletas e tem uma capacidade de perceção fantástica demonstrando uma atenção ao pormenor que faz a diferença. Consegue destacar certos pontos-chave que nós não vemos, coisas totalmente diferentes do nosso ponto de vista, mas que são decisivas para o desempenho das atletas e da equipa. É muito sociável e a relação que tem com as atletas é muito importante para a coesão da própria equipa. O TS foi o meu 1º contacto com alguém da Seleção Fem Sub18 para além do professor JAN, e, desde logo, tentou entrosar-me no processo e deixar-me à vontade.

#### BV

A BV foi a minha companheira de estágio. Já teve algumas experiências no mundo do Voleibol como adjunta, mas nunca nada muito sério, e também teve formação na modalidade como atleta. Tem uma personalidade marcante, é uma eterna sonhadora, mas sabe muito e trabalha ainda mais para alcançar esses sonhos. É baixinha mas de pequena pouco tem. É sociável mas simultaneamente revolucionária e a paixão que sente pela modalidade faz com que viva cada momento ainda com mais intensidade. Quer impor-se, de certa forma, no treino e às atletas, de maneira a ter o respeito que tanto ambiciona e os resultados que obviamente procura por parte delas. Fascina-me a forma como ela encara tudo que envolve o processo de treino e a equipa. Ela própria concorda que fica fascinada com os pormenores, o que lhe dá ainda mais alento para trabalhar e alcançar o grande objetivo que tem, ser Campeã Nacional.

No treino é realmente importante a sua intervenção porque ela acaba por espicaçar as próprias atletas, que, por vezes, também chocam com ela, o que lhes dá também mais vontade de trabalharem para a BV não ter razão. Apesar dela já ter alguma experiência e saber definitivamente do que está a falar, e estando mais habituada a equipas com uma boa prestação no campeonato, penso que, por vezes, no treino, acaba por exagerar na sua maneira de intervir,



acaba por fazer um papel demasiado duro, até para uma Seleção. Como a sua personalidade também às vezes pode ser percebida como demasiado intensa, apesar de não ser de todo a sua intenção, acaba por perder um pouco as atletas. Quanto às suas dificuldades, estas basear-se-iam no lançamento de bola e nos feedbacks, mas esta demonstrou uma boa evolução ao longo do estágio.

#### **5.1.2.6. Caracterização do Tutor de Estágio e Supervisão**

O prof. JAN tem 36 anos de idade repletos de grande experiência e consumido pelas mais diversas valências tanto de Voleibol como de outras disciplinas. É oriundo de Massarelos uma freguesia do concelho do Porto que foi integrada na União das Freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos. Quanto à sua formação académica efetuou a sua licenciatura em Desporto e Educação Física com opção complementar de Desporto de Rendimento: Voleibol, com média de 16 valores, pela FCDEF-UP, curso de 1999-2004. Durante o período de 2006-2008, integrou o mestrado de Treino de Alto Rendimento Desportivo, opção de Voleibol, pela FADEUP, sendo que concluiu a dissertação com classificação de “Muito Bom” e do ano curricular com média de 17 valores. Realizou o doutorado em Ciências do Desporto, pela FADEUP (parceria com Liverpool John Moores University) (2008-12), sendo que concluiu a dissertação com aprovação por unanimidade. Por fim, foi requisitado como investigador de Pós-Doutoramento, no âmbito do Coaching Desportivo e Periodização, FADEUP (2014-2016). Realizou ainda formação complementar, nomeadamente Álgebra Linear e Geometria Analítica I (7,5 ECTS), do 1º ano curricular da Licenciatura em Matemática, FCUP, com classificação final de 12 valores, no ano letivo 2015-16; Neurociências (3 ECTS), do 1º ano curricular do Mestrado Integrado em Psicologia, FPCE-UP, com classificação final de 17 valores, no ano letivo 2012-13. Participou, ainda, em variados seminários, palestras e congressos abordando diversos temas e todos relacionados com o desporto de certa forma e tudo o que este envolve: treinadores, atletas, treino, observação do processo, entre outros.

No que diz respeito à sua formação no Voleibol, possui o nível III de treinador. Fez o Curso de Treinadores de Voleibol de Nível I no Porto, 1998 pela AVP; o de Nível II nos Carvalhos, 1999 pela FPV e AVP; o de Nível III no Porto, 2003 pela FPV. Para complementar o seu grau de treinador também realizou o Curso

de Treinadores de Voleibol de Nível I Internacional em Bratislava, Eslováquia, 2005 pela FIVB e Slovenská Volejbalová Federácia. Estando a preparação física diretamente ligada a qualquer desporto, o Professor também complementou, mais uma vez, os seus conhecimentos com alguns cursos a este nível, sendo eles: Clinic Internacional de Preparadores Físicos no Porto, 2008; Curso de Especialização para Preparadores Físicos em Voleibol no Porto, 2008; Curso de Treino Funcional Aplicado ao Voleibol. Porto, 2010 todos pela FPV. Não descurando a sua importância, ganhou uma bolsa para a Formação, atribuída pela Federação Portuguesa de Voleibol, com apoio do Instituto do Desporto de Portugal, onde realizou um estágio em Saquarema, com as Seleções Brasileiras de Base, de 7 a 20 de Julho de 2008. É muito importante existir uma renovação dos conhecimentos adquiridos ao longo dos anos, e como seria de esperar, o professor realizou diversas ações de formação como Ação de Reciclagem de Treinadores de Voleibol “O desenvolvimento das capacidades motoras: do alto nível à formação” no Porto, 2004; Ação Nacional de Reciclagem de Treinadores de Voleibol na Póvoa de Varzim, 2007; Ação de Formação Contínua de Treinadores de Voleibol no Porto, 2012; Ação de Formação Contínua ‘A tipologia de jogadores de formação em seleções’ no Porto, 2014, todas pela FPV. Relativamente a estágios profissionais no estrangeiro, de 1 a 31 de Agosto de 2005 em Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil, realizou o primeiro de muitos - Estágio de aperfeiçoamento em Voleibol no Minas Ténis Clube, com as equipas femininas de PréMirim, Mirim, Infantil, Infanto-Juvenil e Adulta; seguido de Estágio de aperfeiçoamento em Voleibol no C.R.E.P.S. de Toulouse, com a Seleção Francesa de Cadetes Femininos e com o Grupo de Detecção de Talentos Femininos em Toulouse, França, 4 a 9 de Julho de 2006; Estágio de aperfeiçoamento em Voleibol com a Seleção Holandesa de Cadetes Femininos e com a equipa Sénior Feminina do Arke Pollux em Oldenzaal e Houten, Holanda, 20 a 24 de Junho de 2007; e por fim Estágio de aperfeiçoamento em Voleibol com as Seleções de Juniores Femininos da Itália e da China e Seleção Universitária dos E.U.A. Montefiascone em Itália, 11 a 16 de Julho de 2012. Formações complementares relacionadas com o Voleibol foram cerca de 25 acontecimentos desde seminários, a congressos, workshops, simpósios a conferências, entre outros, sendo que deste 1997 começou a participar nestes eventos até à presente data. Muito para além de toda esta procura por saciar a

sua fome pelo conhecimento, também realizou formação em Atividades de Academia, Anatomia, Terapias, Primeiros – Socorros, Línguas e Formação de Formadores.

Relativamente à sua experiência profissional é docente no Ensino superior de várias disciplinas, sendo inclusive regente de algumas delas, o qual exerce desde 2006 até à presente data. Orientou e foi júri de várias Dissertações Científicas de Mestrado (2º ciclo), também de Relatórios de Estágio Profissionais (Mestrado/ 2º ciclo) e arguiu Dissertações de Doutoramento (3º ciclo), de Mestrado (2º ciclo) e de Licenciatura (1º ciclo pré-bolonha). Entre muitas outras variantes que precedem no seu curriculum o prof. Afonso é uma pessoa extremamente focada, extremamente inteligente e diligente nos seus objetivos e decisões.

### **5.1.3. Processo de Planeamento do Trabalho com a Equipa**

#### **5.1.3.1. Papel do treinador estagiário na Equipa Nacional Fem Sub18**

O treinador adjunto possui um papel complementar ao do treinador principal. Como tal, o treinador principal é capaz de ser indelicado, mais distanciado da equipa a nível emocional, ser mais incisivo no que diz e no que faz. Por sua vez, o treinador adjunto deve ser capaz de equilibrar este perfil. Este deve, então, de ser mais próximo da equipa, tentar perceber o que preocupa os atletas e o que os motiva, quais serão os pontos de pressão e quais os de motivação. Sendo o treino um processo complexo, principalmente ao nível do alto rendimento, cada minuto que se consiga aproveitar para observar, corrigir e trabalhar é precioso. Muitas vezes os treinadores têm a necessidade de sair do treino e examinar de outra perspetiva este, tal como os comportamentos das atletas.

No seguimento deste pensamento surge, então, o treinador estagiário, que neste contexto de Seleção acaba por ser uma ajuda extra muito valorizada, não só pelo papel de maior proximidade com as atletas, mas, também, no que ao próprio processo de treino diz respeito. A este nível, a nossa participação foi importante para que os treinadores pudessem observar de “fora” o treino e o desempenho das atletas. Quanto às nossas funções, estas basearam-se nas necessidades

da equipa e dos treinadores, nomeadamente: acompanhar todos os treinos da equipa; acompanhar a equipa e estar disponível para o que esta necessitar; colaborar e ser participativo nas decisões dos treinadores; ser pró-ativo em treino, ou seja, emitir feedbacks, fazer correções, interrogar; ter uma relação de maior proximidade com as atletas; ajudar a compreendê-las; nas competições que participarmos realizar observação e análise de jogo; planificação dos treinos que nos fossem indicados. No nosso estágio foi-nos fornecida total liberdade para interrogar os treinadores sobre qualquer dúvida, fazer propostas de exercícios ou apresentar soluções. Não nos foi requerida a participação nas competições da equipa, pois estas seriam a nível internacional, mas mesmo assim fizemos questão de, por nossa conta e risco, participar em todo o processo. É de salientar que este estágio foi, sem dúvida, um processo que envolveu muito mais do que apenas o nosso papel de treinadoras, tanto com as atletas como com os treinadores, uma vez que desenvolvemos laços emocionais e afinidades com todos, criando, assim, um sentimento de família e de pertença. Não deixa de estar presente no final deste percurso um sentimento de melancolia, mas ao mesmo tempo de felicidade e satisfação, por termos conseguido contribuir de alguma forma para o desenvolvimento das atletas aos mais diversos níveis.

#### **5.1.3.2. Objetivos perspetivados para a Equipa Nacional Fem Sub18**

Relativamente aos objetivos denominados para esta Seleção Fem Sub18, os respetivos foram definidos com base no que se procurou conquistar a nível competitivo. Numa primeira fase, o objetivo situava-se no apuramento para o campeonato Europeu e ganhar o maior número de jogos possíveis. A longo prazo, a Seleção Nacional Feminina necessita de jogadoras que, para além de serem dotadas a nível, técnico, tático e físico, sejam altas e que possuam um certo alcance de maneira a que possamos competir com as grandes seleções internacionais de Voleibol. Com isto não quero de modo algum estar a afirmar que a questão “altura” será a solução para os resultados que ainda não se afirmaram em competição. Capacidades não faltam às atletas Portuguesas, mas a realidade é que a nossa média de altura não abona a nosso favor contra uma Seleção como a Rússia, por exemplo. Fará todo o sentido convocar jogadoras

que se preveja que poderão ter os pressupostos para nos ajudarem a combater algumas dessas lacunas, e este processo tem de ser realizado o quanto antes, para que a evolução das atletas seja suficiente e abonatória num futuro próximo, tanto para elas como para nós.

Neste sentido, o objetivo desta Seleção, para além de dar o seu melhor e conquistar os melhores resultados possíveis, situou-se na preparação de atletas promissoras e mais novas para a próxima geração. Particularmente, potenciar o desenvolvimento da atleta e ajudá-la a compreender o que consegue alcançar e o que pode vir a conquistar futuramente, não só como jogadora, mas, também, como pessoa. Procuramos neste processo, tanto com os internatos como com as competições em que participarmos, potenciar cada atleta, mas não depende apenas do selecionador saber e perceber como o tem de fazer, mas também da atleta e da atitude desta para com o treino/jogo. Mais do que um treino ou um jogo, a representação da Nação Portuguesa passa também pela relação atleta-treinador e atleta-atleta. O ambiente de cumplicidade entre todo o grupo faz uma equipa sendo este um dos muitos pontos-chave do processo.

Descortinando os objetivos pela parte mais técnica e tática, estes passaram, de forma mais generalizada, um pouco pela correção de maus hábitos posturais a nível técnico, pela desassociação de comportamentos estáticos e de pouca disponibilidade física, pela perceção das posições em campo de forma clara, tanto na receção como na defesa, pela apropriação das suas posições em campo e pela adaptação à equipa.

A nível técnico, o trabalho com as distribuidoras foi muito centrado nas lacunas que acabavam por comprometer o passe, como, por exemplo, contactar a bola a baixo da cabeça, o pé mais longe da rede há frente, ou os ombros desalinhados. Com as centrais, muito trabalho de articulação com as distribuidoras, “entrar” nos tempos certos, serem rápidas, saber ler o jogo, comandar o bloco, posições de partida sempre em tensão. Relativamente às atacantes pontas, muito trabalho de posicionamento em campo, proteção e deslocamentos, leitura dos atacantes e do jogo, correção de chamadas para o ataque e trabalho de bloco. Com a líbero, centrado muito na leitura do jogo, no assumir a posição em campo, colocação dos membros superiores fora do eixo

corporal, conseguir colocar a bola no sítio pretendido com jogo rápido, trabalho de segundo toque com os atacantes, e tempos de bola.

Relativamente à componente tática, os objetivos passaram por acelerar o jogo nas pontas, solicitar um maior número de bolas pelas centrais, ser a nossa líbero a tomar as rédeas na receção e na defesa, organização defensiva rápida e eficaz, distribuidoras a comandar o jogo e a construir o ataque, bloco ofensivo ou defensivo com leitura. De forma a colmatar as nossas fraquezas, o bloco teria de estar bem marcado e a comunicação da defesa com as atacantes tem de estar implícita durante todo o jogo, deverá existir imprevisibilidade através de jogadas diferentes, a líbero deverá jogar com a central, solicitar a pipe, a central sempre a proteger quando não ataca.

### **5.1.3.3. Modelo de jogo da Equipa Nacional Fem Sub18**

Para que o desenvolver dos treinos fosse de certa forma o mais claro possível nos conteúdos em que iria incidir, e que proporcionasse à equipa trabalhar e colmatar os nossos pontos fracos, foi necessário determinar o que trabalhar de forma mais incisiva e deliberada, ou seja, definir o modelo de jogo. Neste caso, os conteúdos que seguem ajudaram a criar guidelines para o trabalho da equipa técnica, no que concerne ao planeamento, à intervenção junto das atletas e à preparação da competição.

#### **1. Serviço**

- a. Serviço agressivo e serviço tático
- b. Trajetórias a enfatizar:
  - i. Zona 1, Zona 12, Zona 2
  - ii. Conflito: 61, 65
  - iii. Paralela 5-1 e 1-5
  - iv. Ângulo longo 5-5 e 1-1
  - v. Zona 43
- c. Consistência no risco
- d. Organizar cortina atempadamente

#### **2. Receção**

- a. Leitura da servidora – olhar, lançamento da bola, rotações corporais
- b. Leitura rápida da trajetória da bola

- c. Técnica individual, em particular atrasar junção das mãos e enfatizar trabalho de subida do ombro exterior
- d. Zonas de responsabilidade e comunicação
  - i. Variar de acordo com características individuais – potenciar melhores recebedoras, mas, também, de acordo com zona e tipo de serviço adversário
  - ii. Quando possível, libertar recebedora-atacante

### 3. Distribuição

- a. Precisão do passe aberto e rápido para zonas 4 e 2
- b. Precisão do passe para centrais – tensa, metro, esquerda, cabeça, curta costas, china
- c. Inversão de jogo bem aberta
- d. Ativação das centrais com bola B
- e. Finalização ao 2º toque e simulação de finalização com utilização de passe de frente para a rede
- f. Identificar se bloqueadoras centrais adversárias esperam, acompanham ou queimam e jogar em função disso
- g. Distribuição de recurso – liberos, centrais, pontas e opostas

### 4. Ataque

- a. Pontas: forte recurso ao block-out e diagonal curta; trabalhar, também, paralela, 61 com bola cortada, amorti, caixinha, diagonal longa
  - i. Ênfase no treino com oposição de blocos montados
- b. Opostas: forte recurso ao block-out e diagonal curta; trabalhar, também, paralela, amorti 4, caixinha, diagonal longa
  - i. Ênfase no treino com oposição de blocos montados
- c. Centrais: Tensa, Tensa-para-Metro, Esquerda, Cabeça, Curta Costas, China, Simulação CC-China.
  - i. Ênfase no trabalho com pouco espaço, em particular no contra-ataque.
  - ii. Muito trabalho de aceleração após terem de dar o 1º toque.

### 5. Bloco

- a. Identificar – distribuidora na rede ou no fundo; central a vir de 2, 3 ou 4 e sua tipologia de entrada no ataque
- b. Posições de partida e ajustes posicionais – bola A, B e C

- c. Ler trajetória do passe e chamada, tronco e braço da atacante
- d. Local e timing de marcação
- e. Posição de ajuda após a queda – preparar para saltar a disputa de bola na rede, ataque ao 2º toque, distribuição, ou ganhar espaço de ataque, consoante cenário

#### 6. Defesa baixa

- a. Identificar – distribuidora na rede ou no fundo; central a vir de 2, 3 ou 4 e sua tipologia de entrada no ataque
- b. Posições de partida e ajustes posicionais – bola A, B e C
- c. Ler chamada, tronco e braço da atacante
- d. Ler bloco – local de marcação, coesão e adequação do tempo de salto
- e. Díades – reagir e ajustar em função da leitura da sua colega correspondente (compensações e dobras)
- f. Recuperar espaço de ataque após a defesa

#### 7. Dinâmica coletiva - temas

- a. Ataque de bola C contra blocos duplos e triplos bem organizados
- b. Valorização do block-out, mesmo com as centrais
- c. Obrigatoriedade de ativar a central no contra-ataque
- d. Jogada iniciada com defesa da distribuidora e passe da central ou da libero (limiões)
- e. In a row: jogos de pressão, com obrigatoriedade de cumprir determinadas tarefas de forma consecutiva, estimulando a consistência
- f. Jogo só com 2 toques – promover posição de ajuda e dar alguma criatividade ao jogo
- g. Pressão individual – obrigatoriedade de a mesma atacante pontuar 2 vezes consecutivas para equipa pontuar
- h. Inversão de jogo – *forçando distribuidoras a aplicarem este conceito e, sobretudo, a abrirem a bola da inversão*

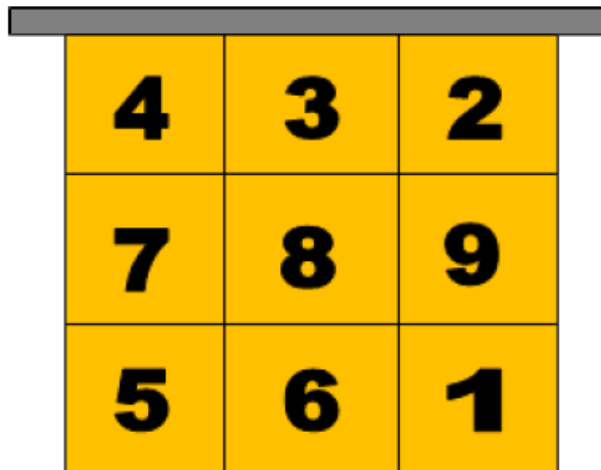
O nosso modelo de jogo foi algo que se foi moldando às necessidades da equipa, ou seja, não foi rígido e estanque ao longo do tempo, mas antes mutável de acordo com o que era preciso. Sabemos que este processo visa desenvolver



o treino de forma específica e de forma a criar padrões de comportamentos e determinada forma de jogar (Casarin et al., 2011). Mediante a opinião de autores com diferentes quadrantes de conhecimento sobre qual será a definição de “modelo”, podemos concluir que é um sistema que representa a realidade da visão do treinador e da sua equipa, torna-se variável pela observação das necessidades da mesma tendo em conta o meio envolvente, um conjunto de três agentes: treinador, atletas e cultura do clube/ Seleção. Para além disso, visa a construção do conhecimento, perceção e resolução de problemas, contextualização do jogo e valorização das riquezas das ações como atletas criativos. (Garganta, 1997; Gomes, 2008).

Apresentamos então as guidelines do nosso modelo que foi sendo orientado de acordo com as nossas perspetivas e objetivos para a equipa.

Inicialmente o campo era definido por 6 zonas, tendo sido mais tarde delimitado em 9 zonas:



*Imagem 23 - Campo de Voleibol delimitado em 9 zonas*

A forma de jogar base foi o sistema 5:1 (5 atacantes e 1 distribuidora), podendo, no entanto, ser passível de jogarmos em 6:2 (6 atacantes e 2 distribuidoras), perante determinadas situações de jogo.

## Distribuidoras

- Responsáveis por pensar o jogo, têm de obrigar o adversário a mexer, e perceber o que devem fazer;
- Passar sempre orientadas para zona 4, e com o pé direito avançado;
- Receção A devem jogar preferencialmente pela central (99% das vezes);
- Receção que vá para zona 4, jogar na inversão (de 4 para 2);
- O jogo deve passar muito pela central, de forma a tentar prender a central adversária, mesmo com bola B;
- Atentas ao que as pontas e as centrais pedem;
- Têm também a possibilidade de combinar jogadas com centrais e pontas:
  - ✓ Tesoura;
  - ✓ Between;
  - ✓ Pipe.

## Centrais

- Comunicam com a distribuidora através do sistema de letras para pedir uma determinada bola:
  - ✓ A – Tensa;
  - ✓ E – Metro;
  - ✓ I – Curta na frente;
  - ✓ O – Curta nas costas;
  - ✓ U – China.



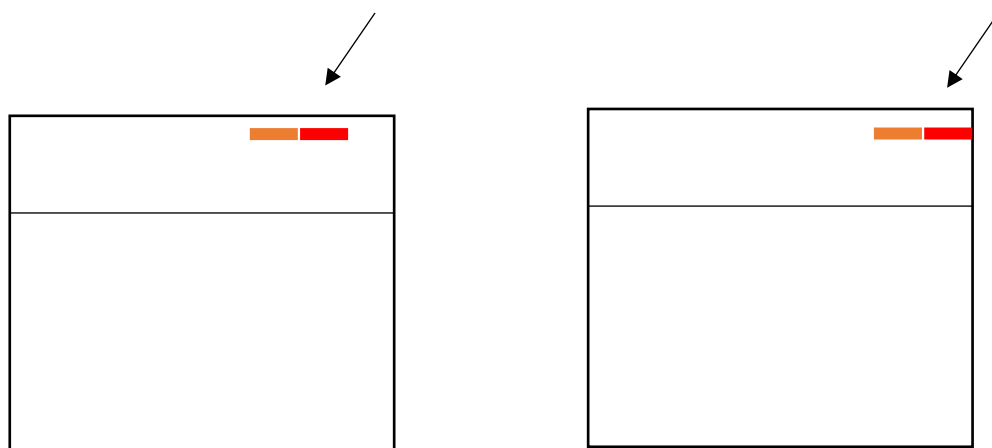
*Imagem 24 - Jogadas com as Centrais*

- Não podem ficar paradas no local à espera da bola, idealmente fintam o adversário;
- Devem cantar jogo quando estão na rede: dizer onde está a passadora, de onde está a vir a central;

- Responsabilidade no bloco triplo com bola C ou pipe do adversário (têm de chamar as pontas para juntar mais no meio).

## Pontas

- Comunicam com a distribuidora através do sistema de números para pedir bola:
  - ✓ 4 – Bola normal – implica fazer chamada depois da bola sair da distribuidora;
  - ✓ 5 – Bola interior – bola mais perto da distribuidora e mais rápida;
  - ✓ 8 – Bola acelerada – começar a fazer chamada com a bola quase a ser tocada pela distribuidora.
- Se estiverem em zona 4 também têm responsabilidade da defesa, e só depois é que saem para atacar;
- Não começam a chamada atrás dos 3 metros, e sim em cima da linha, dependendo apenas da altura e alcance de cada uma darem um passo atrás da linha ou não;
- Se estiverem em zona 6, devem cantar o ataque do adversário;
- Enquanto pontas, são responsáveis pela marcação do bloco ao adversário, sendo que o que marcam é o braço:



*Imagem 25 - Posições no bloco*

## Serviço

- O serviço é uma das nossas principais armas contra o adversário. Sendo a maioria das seleções contra quem iremos jogar bastante mais altas, é importante que tenham a capacidade de servir para onde querem;
- Importa também que as atletas tenham a consciência de quando devem servir mais estrategicamente ou arriscar mais, assim como olhar para o adversário e perceber quais as suas maiores fragilidades;
- Por fim, que tenham consistência no serviço, sendo que, se for pedido para servirem 5 vezes consecutivas para uma determinada zona, que o consigam fazer.

## Receção

Conforme já referido, a receção é constituída por 4 jogadoras recebedoras. No entanto, toda a equipa tem de estar preparada para receber a bola, contando sempre com ela. Por esse mesmo motivo, a central e a distribuidora não partem coladas à rede, dão sim um pequeno espaço, sendo que a central é responsável pelas bolas curtas;

- A libero organiza a receção, desde definir prioridades a esconder uma determinada jogadora com um objetivo estratégico ou se a mesma estiver a comprometer no 1º toque;
- Se o serviço for muito agressivo, basta levantar a bola para fora da rede que dá para sairmos a jogar.

## Formações de recepção:



Imagem 26 - Formações de Recepção

## Defesa

- Objetivo: a bola não cai!
  - ✓ Postura na defesa;
  - ✓ Zona ideal de defesa: Zona 3/8.
- Posições de partida:
  - ✓ Z5 e Z1 cerca de um a dois passos atrás dos 3 metros;
  - ✓ Central um passo à direita do centro da rede;
  - ✓ Z6 recuada no meio do campo.

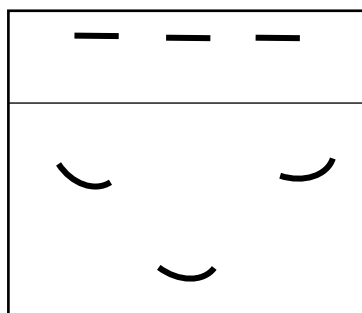


Imagem 27 - Posições de Partida

## Bloco

- ✓ Não há marcação pré-definida, marca o braço adversário (conforme exemplificado anteriormente);
- ✓ Sempre defensivo, salvo se houver indicação do contrário;
- ✓ Bola C ou pipe do adversário, bloco triplo (central chama triplo, pontas juntam ao meio e ou fazem bloco à pipe, ou partem para 2 ou 4 para bloquear);
- ✓ Geralmente pode começar com as pontas fechadas (mais perto da central), sendo passível de adaptação conforme o adversário:

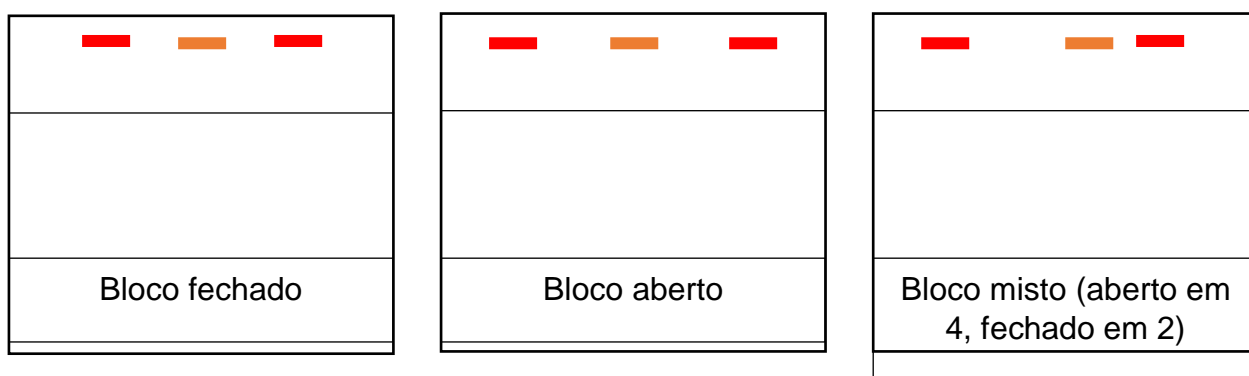


Imagem 28 - Posicionamento dos defesas mediante o bloco

## Sistema Defensivo

- ✓ Ajusta em conformidade do bloco;
  - Zona 6 móvel: parte do meio para 5 ou 1, dependendo do corpo do atacante adversário (se estiver virado para a diagonal descai para a diagonal<sup>1</sup>, se rodar o corpo para a linha, dobra a linha<sup>2</sup>);

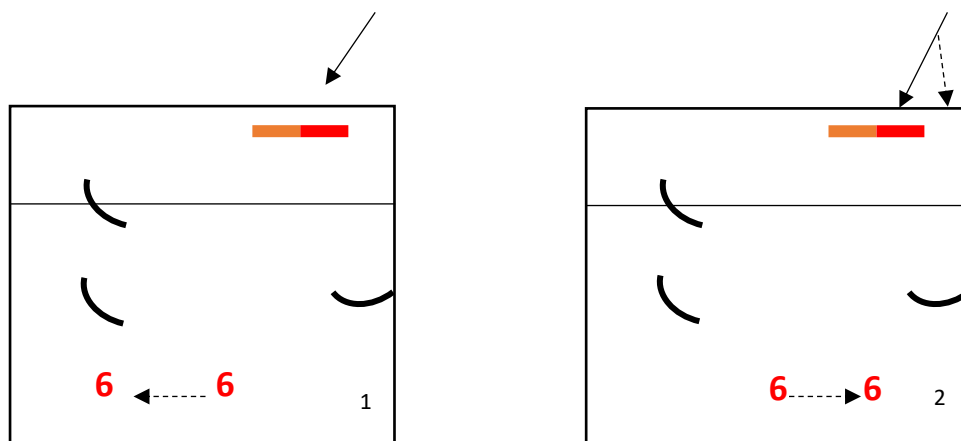


Imagem 29 - Posicionamento com bloco em diagonal ou linha aberta

- Z4 sai para defender para dentro do campo, assumindo as bolas que caíam em Z3, assim como diagonal curta e média;
- Defensora que está paralela do ataque (ver <sup>2</sup>) ficar com o pé em cima da linha.

## Freeball e Downball

- No caso da downball, distribuidora espera até ter a certeza de que a bola não vai na sua direção, e só depois entra para distribuir;
- No caso da freeball<sup>3</sup>, distribuidora entra, e bloqueadoras saem a acompanhar a bola, e não antes da bola passar para o nosso lado

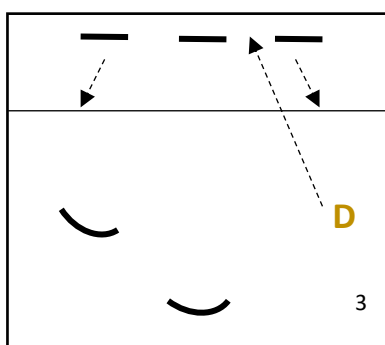


Imagem 30 - Posicionamento com Freeball e Downball

#### **5.1.3.4. Planeamento e avaliação da atividade**

Como processo inicial para determinar as atletas que seriam selecionadas para posteriormente constituírem a equipa nacional, foi realizada uma avaliação das mesmas que se baseou numa primeira fase no seu desempenho durante a sua época desportiva nos clubes, e, numa segunda fase, na sua performance durante o seguimento do estágio.

Esta avaliação teve um papel determinante na perceção das escolhas que seriam mais corretas a realizar. A maioria das atletas possuía erros a nível técnico e estavam habituadas a jogar em função de um modelo de jogo que na maioria dos casos era diferentes daquele que adotamos para o nosso tipo de jogo de Seleção. Assim, o período de adaptação entre atletas foi diferente e acarretou certas penalizações ao longo do estágio. Na realidade, a avaliação durante este foi a que, sem dúvida, ditou as regras tanto para as atletas como para a equipa técnica. Fazer as adaptações necessárias para que seja visível tanto as progressões como as regressões na performance foi a chave do procedimento.

Neste sentido, começamos por adaptar os treinos às nossas fragilidades e tentamos impor e trabalhar os nossos objetivos para cada atleta. Por exemplo, trabalhar com as centrais todas as jogadas que podiam realizar mas com fintas, a cortar a bola no ataque para o lado contrário para que entram viradas, entre muitos outros exemplos. Tentamos focar-nos primeiro na subdivisão do próprio jogo de Voleibol, serviço e receção, ação da líbero, ataque pelas pontas e central, de uma forma mais minuciosa e numa primeira fase não tanto pegando pelo jogo coletivo de 6x6. Aspetos relacionados com a necessidade coletiva foram introduzidos quando se achou pertinente e quando as atletas demonstrassem que estavam prontas para tal.

Após o planeamento e avaliação iniciais seguimos com a realização prática e controlo do processo de treino. Todos os treinos eram planeados na semana anterior e, posteriormente, com base nos treinos que se realizavam a cada dia eram realizados os ajustes necessários para os próximos. Tal como a progressão, a regressão também foi contabilizada para a escolha das atletas, com isto então avaliamos: o rendimento desportivo (técnico e tático);



comportamento e personalidade nos treinos/ jogos; relacionamento com toda a equipa (interação social).

#### **5.1.3.5. Dificuldades encontradas ao longo do processo de preparação**

O período de adaptação é sempre um pressuposto aliado à admissão a novos desafios, neste caso integrar a equipa técnica das Sub18. Numa primeira fase falarei sobre as dificuldades e soluções encontradas na minha passagem pela equipa. Numa segunda fase falarei desses mesmos temas relativamente ao desempenho da equipa.

Relativamente ao meu percurso na equipa, apesar de pensar que iria ser mais difícil e morosa a minha adaptação, esta acabou por acontecer de forma natural. O grupo era muito acessível e mesmo a equipa técnica fez questão de me integrar no treino da melhor forma, sendo que o bom ambiente e a boa relação com as atletas e equipa técnica impulsionaram, desde logo, a minha motivação para o processo de treino. Uma das dificuldades sentidas e ultrapassadas foi o meu papel na equipa, especificamente a minha relação no treino com as atletas. Como o grupo era uma Seleção das melhores jogadoras do país, estávamos à espera que existisse um certo clima de superioridade entre atletas e, neste caso, as treinadoras estagiárias. Esta insegurança claramente advinha da perceção que possuía sobre as minhas capacidades (ou falta de) tanto de correção/feedbacks, como de perceção dos pontos chave nos movimentos das atletas. Porém, a minha perspetiva estava de todo errada, pois este clima de superioridade não se verificou. A diferença desta equipa para as equipas de formação a que eu estava mais habituada situava-se nas constantes interrogações das atletas, as constantes dúvidas que tinham, ou até mesmo o ritmo de treino. Posso afirmar que esse processo ajudou-me a ter uma reação mais rápida, uma melhor perceção das situações de treino, e procurar sempre uma resposta para uma possível solução para cada acontecimento. Outra dificuldade que encontrei, a qual encarei mais como um desafio, estava relacionada com o meu relacionamento com as atletas fora do treino. A idade da nossa equipa situava-se entre os 14 e os 17 anos, pelo que, apesar de terem um bom foco de trabalho em treino, fora deste passavam a ser as meninas brincalhonas as quais estão a passar pela fase da adolescência. Assim,

procurava, fora do ambiente de treino, entrar nas brincadeiras com elas e de certa forma fazê-las distraírem-se um pouco da pressão que lhes é imposta indiretamente pelos clubes, treinadores, pais e colegas. Por fim, a última preocupação que, na minha opinião, acabou por comprometer a minha performance enquanto treinadora foi a minha técnica de remate. Nos treinos eram precisos, muitas vezes, dois treinadores a rematar para um local em específico, de modo a “libertar” o treinador principal para observações mais específicas e correções mais precisas. Contudo, a exigência a este nível era elevada e eu não fui capaz de obter a performance desejada, pelo que, muitas vezes, foram os treinadores principais (JAN e TS) a concretizar esta tarefa. Destaco, assim, a importância que as técnicas de treinador desempenham no processo de preparação, algo que todos os treinadores se deveriam preocupar.

No que diz respeito ao treino, as dificuldades com que nos debatemos foi a quebra de ritmo por parte das atletas. Apesar deste grupo ter sido muito mais consistente este ano e com um ritmo de treino mais alto, acabaram algumas vezes por deixar o desleixo apoderar-se do processo. Uma das incógnitas que temos até hoje, também se calhar por falta de recursos, será a perceção do problema para que, em momentos decisivos, tanto de jogo como de treino, existir um decréscimo de performance por parte das atletas. Isto não advém de falta de capacidades físicas, mas talvez da destreza e resistência psicológica, o que demonstra que necessitam de algo que quebre a barreira do medo de enfrentar as adversidades que as colocam desconfortáveis. Uma das estratégias que os treinadores acharam por bem utilizar foi a das atletas serem autodisciplinadas e serem os seus próprios treinadores. Assim, um dos seus papéis seria fazer com que o treino decorresse sem a intervenção dos treinadores para que elas mantivessem o ritmo e não se desleixassem nos exercícios. Torna-se crucial que um atleta de alto rendimento saiba controlar o seu treino e o seu desgaste, pelo que a implementação destes hábitos de treino foi algo com que a equipa técnica se preocupou desenvolver.

#### **5.1.3.6. Resultados obtidos ao longo do processo de preparação**

Desde o início, um dos objetivos estabelecido foi de que esta Seleção iria trabalhar para preparar as atletas da próxima geração com o intuito destas evoluírem física e psicologicamente. Por outro lado, procuramos, também, definir um modelo de jogo que fosse aplicado nas seleções nacionais femininas de voleibol, de forma a facilitar o processo de integração. Foi, também, nosso objetivo criar rotinas de treino que não existiam nos clubes e que de alguma forma potenciaria todo o processo e faria a diferença na percepção de toda a equipa do que é o treino e o jogo.

Como as atletas mais novas são as que estariam no centro desse processo, e as atletas já pertencentes à equipa das Sub18 ainda demonstravam alguma imaturidade, esta filosofia e estes objetivos ajudou-as a perceberem o que precisavam de trabalhar, o que precisavam reconhecer na sua evolução e no seu processo de desenvolvimento como atletas e pessoas. A este nível, não se observaram diferenças entre as atletas, pelo que todas estavam no processo com um propósito, o de alcançarem o seu máximo e de chegarem o mais longe possível nas competições, estando implícita a aprendizagem de lidar com decisões difíceis, ouvir o que por vezes não lhes é tão fácil de aceitar e a conhecerem-se.

Surgiu a necessidade de impor objetivos que as atletas tinham de se focar em certos treinos, pois na mentalidade delas não seria o próximo treino o foco, mas sim os três jogos que viriam a seguir. A importância de saberem analisar cada momento a seu tempo tornou-se muito importante para definir prioridades e perceber o que necessitavam de trabalhar. Apesar disso, as atletas demonstraram-se recetivas tanto ao modelo de jogo como a qualquer alteração que lhes fossem apresentadas, pelo que faziam questões para tentarem perceber melhor o porquê dessas opções. Foi notória a evolução da equipa durante todo este procedimento e, apesar de nem todas as atletas que integraram os estágios tenham sido convocadas para o “doze” oficial, o desenvolvimento, principalmente de algumas das mais novas, foi reconhecido

pelos treinadores e por toda a equipa. Não pode cair no esquecimento de que as doze atletas que foram escolhidas oficialmente para representar a nossa Seleção não chegaram a este patamar apenas por mérito, todos os que participaram nos treinos, tanto atletas como treinadores, têm o seu esforço e trabalho demonstrado no desempenho de todas as jogadoras.

## **5.2. Porto Vólei**

### **5.2.1. Contexto Institucional**

#### **5.2.1.1. Caracterização das Instalações**

O Porto Vólei surgiu em 2014 e sucede oficialmente com o fim da equipa sénior do Colégio Nossa Sr<sup>a</sup> do Rosário. No seu primeiro ano de existência, este clube apenas competiu nos escalões de seniores, juniores e juvenis femininos, sendo que abriu no ano seguinte os escalões de cadetes, infantis e iniciadas.

O clube acaba por deixar a sua marca na história do Voleibol ao conquistar o campeonato e a Taça de Portugal nessa mesma época, sem descurar que a equipa sénior é constituída por várias atletas que já foram campeãs nacionais e atletas da Seleção Nacional.

A nível de instalações, a Câmara do Porto patrocina à equipa, facilitando as instalações de treino e jogo na Escola EB 2/3 do Viso, com isto, obtém de certa forma mais visibilidade para a marca da cidade – Ponto, sendo a Associação Comercial do Porto um dos parceiros do clube.

Acima de tudo sabemos que dentro das condições proporcionadas para este escalão em Portugal, somos das equipas com mais recursos materiais, temporais e humanos e das mais privilegiadas. A nível de recursos materiais, é nos proporcionado ou 2 campos ou o campo inteiro para o treino, dependendo dos dias (sendo que só treina uma



*Imagem 31 - Pavilhão da Escola do Viso*

equipa ao mesmo tempo que nós ou nenhuma), 3 a 4 carrinhos de bolas,

juntamente com uma equipa técnica de excelência e algumas das melhores atletas a nível nacional o que ajuda o próprio clube um desempenho invejável neste escalão. Para trabalho físico temos diversos materiais como por exemplo, TRX, bosus, kettlebells, bolas de Voleibol mais pesadas para trabalho com as passadoras, elásticos, etc. Quanto a recursos temporais foi nos atribuído 4 treinos por semana bi-diários (de manhã trabalho físico e técnico e de noite trabalho físico e coletivo), sendo que a folga é à segunda-feira.

## 5.2.2. Contexto Operante

### 5.2.2.1. Caracterização das Atletas da Equipa do Porto Vólei

De seguida, será exposto uma breve caracterização das atletas da equipa sénior feminina do Porto Vólei. Apesar de não ter permanecido um grande período de tempo no clube, consegui captar algumas características de cada jogadora.

*Tabela 5 - Caracterização da Atletas da Equipa do Porto Vólei*

ATLETA	CARACTERIZAÇÃO	DATA DE NASCIMENTO	NATURALIDADE	POSIÇÃO	ALTURA
AD	Distribuidora principal; tímida; boa qualidade de passe; estratégia de jogo por vezes confusa.	10/04/1991	São Paulo	Dist.	1, 78
AT	Uma das opções principais; focada; muito alcance que por vezes atrapalha; jogadora com muito potencial.	5/09/1988	São Paulo	Central	1, 92
AW	Titular; esquerdina com ataque muito potente; tímida; boa perceção de jogo; quebra	1/09/1987	Guarapuava – Paraná	Universal	1, 82

	por vezes na recepção.				
BBG	Titular; inteligente a jogar; bom ataque e impulsão; quebra na defesa.	10/03/1996	Viseu	Z4	1, 74
BG	Maturidade a jogar; jogadora potente; menos solicitada; joga com garra.	14/10/1980	Brasília	Z4	1, 80
FQ	Líbero secundária; rápida a chegar à bola; boa leitura; boa na defesa.	27/06/1997	Porto	Líbero	1, 72
IP	Distribuidora secundária; muito potencial bom passe; muito social; trabalhadora e empenhada.	28/03/1997	Porto	Dist.	1, 76
JR	Líbero principal; muito boa leitura; muito rápida; experiente.	23/02/1991	Matosinhos	Líbero	1, 74
LW	Uma das duas opções principais; solicita o jogo pelas centrais; qualidade na defesa; serviço fraco.	25/03/1991	Columbus, Ohio	Central	1, 88
MF	Esteve lesionada a maior parte da época; muito extrovertida; rápida no ataque; boa perceção de	6/01/1986	São Miguel do Oeste, Brasil	Central	1, 86

	jogo; muito motivada.				
MM	Muito boa na leitura e execução do bloco; boa atacante; receção menos; serviço bom.	13/05/1996	Vila do Conde	Oposto	1, 80
TO	Muito focada; a melhor na perceção do jogo; inteligente a jogar; bom serviço.	6/04/1989	Santa Maria da Feira	Universal	1, 80

### 5.2.2.2. Caracterização da Equipa Técnica da Equipa do Porto Vólei

Relativamente à equipa técnica, a tabela seguinte apresenta os seus dados mais pessoais e algumas características que consideramos relevante mencionar.

*Tabela 6 -Caracterização da Equipa Técnica da Equipa do Porto Vólei*

TÉCNICO	CARACTERIZAÇÃO	DATA DE NASCIMENTO	NATURALIDADE	CARGO
MS	Focado nos pormenores; extrovertido e pessoal; muito inteligente; percepção do jogo como ninguém; relação treinador-atleta muito boa.	17/08/1974	Porto	Treinador Principal
JD	Muito relacional; sabe captar a atenção da atleta; boa percepção de jogo; atenção aos pormenores.	12/4/1991	Maia	Treinador Adjunto
WSM	Percepção de jogo impressionante; extrovertido; relação com atleta muito boa; a nível estatístico dos melhores.	1/02/1985	São José dos Campos, São Paulo	Treinador Adjunto/ Estatístico
VC	Personalidade mais fechada mas divertido; relação boa com as atletas; boa percepção de jogo.	19/02/1991	São Paulo	Treinador Adjunto/ Estatístico
JM	Bom estatístico; muito boa relação com as atletas; boa percepção de jogo; extrovertido.	19/05/1995	Vila Nova de Gaia	Treinador Adjunto/ Estatístico
FS		13/05/1993	Póvoa de Varzim	Treinadora Estagiária



### **5.2.3. Processo de Trabalho com a Equipa do Porto Vólei**

Neste tema irá ser feita uma descrição sobre alguns processos da integração na equipa sénior, qual o papel do estagiário, alguns pressupostas da equipa e qual o resultado presenciado neste período de tempo.

#### **5.2.3.1. Integração na Equipa e Perspetiva de Desenvolvimento**

Aquando a minha entrada na equipa técnica do Porto Vólei, já estávamos a mais de meio da época desportiva e quase no começo da disputa pela taça da 1<sup>o</sup> Divisão Elite das seniores femininas. Obviamente que os objetivos para esta época já tinha sido delineados muito antes de eu fazer parte da respetiva equipa. Sem dúvida que tive algum receio de abraçar esta aventura, pois tratava-se de uma das melhores equipas do campeonato nacional sénior feminino, com um grande treinador e com atletas de excelência. Porém, sabia que não poderia ter melhores condições para adquirir novas aprendizagens. As minhas perspetivas eram altas, pois a qualidade desta equipa era realmente enorme. Desta forma, pese embora não fosse um escalão que gostasse de trabalhar no futuro, necessitava ter uma visão mais realista possível de tudo o que envolvia treinar uma equipa deste nível.

Desde logo pensava que seria mais difícil o meu entrosamento no treino e a minha relação com as atletas. Contudo, apesar do pouco tempo de experiência neste contexto, todos me deixaram à vontade e tentaram sempre de alguma forma fazer-me sentir que fazia parte do processo. O Porto Vólei é uma equipa que se mantém, desde a sua existência, entre as quatro melhores equipas do campeonato, pelo que não seria de surpreender que este ano obtivesse bons resultados. Nas fases de apuramento, até ao jogo da Taça de Portugal, contra a equipa do AVC, nunca tinham perdido um jogo. Foi um período stressante, tanto para as atletas como para a equipa técnica, mas que teve de ser superado, pois mais tarde disputaram a fase final da 1<sup>o</sup> Divisão elite contra a equipa do LSC, a qual acabariam por perder. Apesar de durante toda a época o desempenho tenha sido muito bom, pelos resultados que obtiveram, ficou por perceber qual terá sido o motivo de termos arrecadado as derrotas nos momentos decisivos (i.e. nas

finais). Fomos infelizes nas nossas escolhas e nos momentos em que mais precisávamos de ser assertivos, falhámos.

### **5.2.3.2. Papel do Treinador Estagiário no Contexto do Clube**

O treino é um processo muito complexo que necessita de tempo para ser bem estruturado e do cuidado necessário para explorar o melhor de todos os intervenientes. Neste sentido, num escalão sénior de 1º Divisão feminino ainda mais está incutida a sensibilidade de fazer a gestão tanto de treino como de pessoas para que tudo decorra como é esperado. Assim, ajuda extra é sempre bem-vinda e, por muito simples que possa parecer, ajudar na gestão das bolas, por exemplo, torna-se uma ajuda muito útil para incrementar o ritmo dos treinos e a organização deste. Claramente que o papel do treinador adjunto/estagiário será ajudar em tudo o que a equipa precisar e, a este nível, a equipa técnica do Porto Vólei já era composta por quatro treinadores do clube, pelo que o meu papel teria menos relevo no processo.

Desta forma, coloca-se a questão: qual foi, então, o meu papel e o meu lugar nesta equipa? Desde o meu primeiro dia no clube, o treinador principal, arquiteto de todo o processo, disse que estaria totalmente à vontade para fazer perguntas, falar com as atletas, ajudar no que achasse que poderia ajudar. Adicionalmente, lançou-me o desafio de, para além de pertencer à equipa técnica das seniores feminino, “ajudar” nos treinos das infantis e iniciadas, o qual prontamente aceitei. As atletas mais novas aceitaram da melhor forma o meu papel na equipa, mesmo eu entrando numa fase mais tardia da época. Naturalmente que os papéis desempenhados por mim nos dois contextos de treino (i.e. formação e equipa sénior) eram muito diferentes, mas a experiência foi, sem dúvida, muito mais enriquecedora e tenho consciência que se estivesse apenas no escalão das seniores o meu envolvimento e integração no clube não seria o mesmo.

Relativamente ao acompanhamento da equipa sénior feminina, este consistiu em participar nos treinos, ajudando na organização deste, na gestão das bolas, entre outras tarefas de carácter semelhante. Não me tendo sido imposto estar presente nos jogos, tentei estar presente no maior número destes para tentar observar, principalmente, como as atletas lidavam com situações de maior

pressão competitiva na realidade. No que diz respeito ao processo de treino das atletas mais novas, o meu trabalho consistiu em dar apoio aos treinadores e, de uma forma mais interveniente, fazer parte da equipa através do conhecimento mais profundo das atletas, a emissão de feedbacks, e o auxílio na organização e desenvolvimento dos treinos.

De salientar que o Prof. MA foi realmente uma pessoa muito importante nesta experiência. O Prof. MA, com toda a sua paciência, teve de padecer das minhas inseguranças e má perceção de jogo, com as minhas perguntas fora de contexto e extremamente básicas, mas que acabaram por me ajudar a perceber algumas das suas escolhas, da sua visão e também da sua personalidade como treinador. Relativamente ao acompanhamento do Prof. MA, foi subtil mas sem dúvida muito importante no meu entrosamento no clube. A peculiaridade, mas ao mesmo tempo normalidade, com que presta atenção aos detalhes de cada situação, seja em treino, seja fora dele, esteja a falar em relação ao atleta ou com a pessoa, torna ainda mais afável a relação com todos. Posso afirmar que mediante as circunstâncias e a fase de competição em que a equipa se encontrava, o Prof. MA mostrou-se mais que disponível para me responder e ajudar em todas e quaisquer questões que tivesse durante a minha passagem pela equipa. Construir as nossas ideias e depois desconstruí-las discutindo com quem demonstra ter a sobriedade suficiente para te explicar o seu ponto de vista, na realidade não está ao alcance de todos. Marcou pela diferença de conseguir estar recetivo a tudo, e fez-me perceber que nem sempre o ficar calado e guardar as dúvidas poderá ajudar no desenvolver da personalidade como treinadora.

#### **5.2.3.3. Modelo de jogo**

Tal como já foi referido anteriormente, o modelo de jogo é uma componente fundamental numa equipa porquanto permite definir a “personalidade” desta e, assim, ser um guia norteador dos seus objetivos, do seu processo de preparação e de competição. Neste caso, as três tabelas que se destacam mais abaixo representam o modelo de jogo orientador da equipa sénior feminina do Porto Vólei na época 2016-2017.

Tabela 7 - Modelo de Jogo Porto Vólei 1



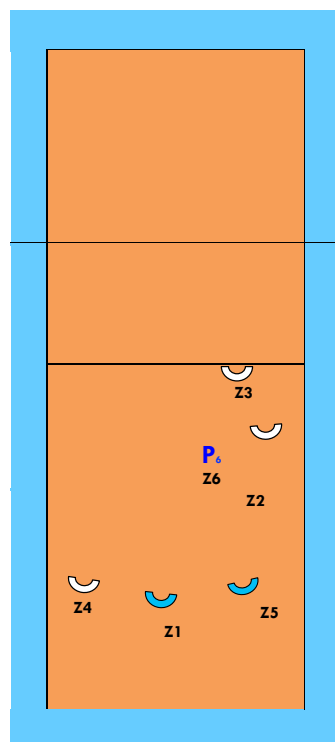
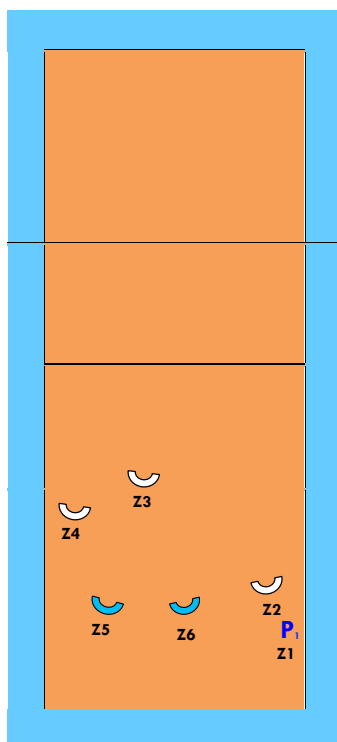
## Porto Vólei

### Seniores Femininos 2017

## Sistema de Jogo - 5:1

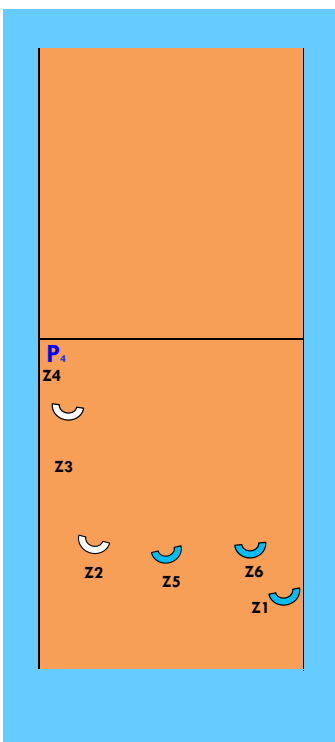
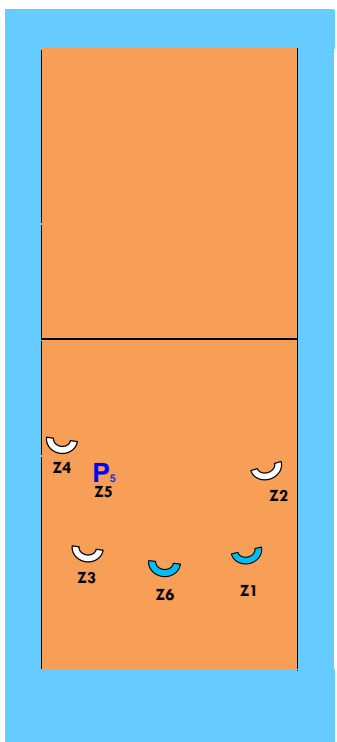
### Posições em S.O. P1 / P6 / P5 / P4 / P3 / P2

POSIÇÃO INICIAL EM SO		P1
Formação (Passador Z1) - P1		
Z1	O Z1 ( <b>Passador</b> ) tem de estar atrás do Z2 e à direita do Z6. Após o Serviço avança para Z2/3 para a Passar.	
Z6	O Z6 tem de estar entre o Z1 e o Z5 e atrás do jogador da Z3. Recebe em Z6.	
Z5	O Z5 tem de estar atrás do Z4 e à esquerda do Z6. Desloca-se para receber em Z5.	
Z4	O Z4 tem de estar à frente do Z5 e à esquerda do Z3. Tem de avançar para $\pm 4$ metros para receber em Z4.	
Z3	O Z3 tem de estar à frente do Z6 e no meio do Z2 e do Z4. Recua para a linha dos 3 metros, e recebe na Z3.	
Z2	O Z2 tem de estar à frente do Z1 e à direita do Z3. Recua para os $\pm 6/7$ metros para receber em Z1.	



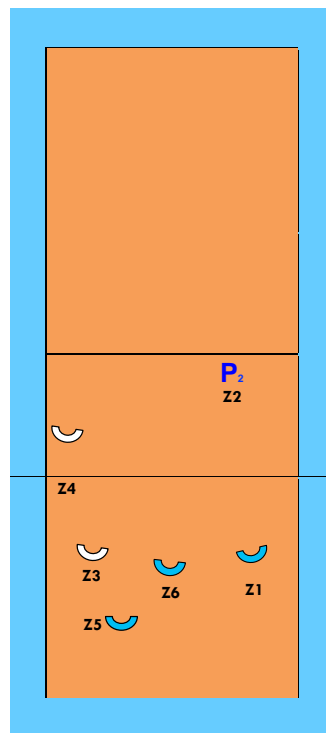
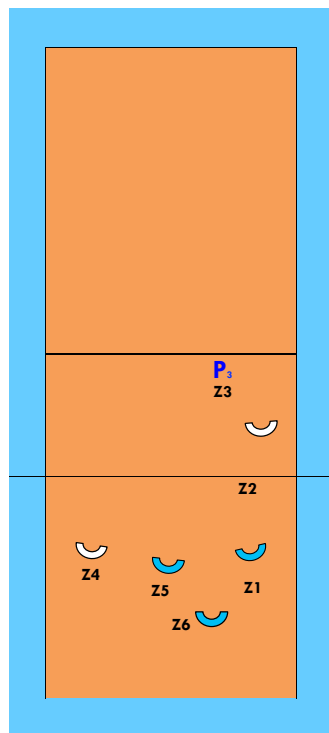
POSIÇÃO INICIAL EM SO		P6
Formação (Passador Z6) - P6		
Z1	O Z1 tem de estar atrás do Z2 e à direita do jogador da Z6. Desloca-se para receber em Z1.	
Z6	O Z6 ( <b>Passador</b> ) tem de estar atrás do Z3 e à esquerda do Z1 e à direita do Z5. Após o Serviço realiza Passe de Z2/3.	
Z5	O Z5 tem de estar atrás do Z4 e à esquerda do Z6. Desloca-se para receber em Z6.	
Z4	O Z4 tem de estar à frente do Z5 e à esquerda do Z3. Tem de recuar para $\pm 6/7$ metros para receber em Z5.	
Z3	O Z3 está encostado à rede e tem de estar à frente do Z6 e esquerda do Z2 e direita do Z4. Realiza ataca na Z2.	
Z2	O Z2 tem de estar à frente do Z1 e à direita do Z3. Recua para os 3 metros e Ataca em Z3.	

POSIÇÃO INICIAL EM SO		P5
Formação (Passador Z5) - P5		
Z1	O Z1 tem de estar atrás do Z2 e à direita do Z6. Recebe em Z1.	
Z6	O Z6 tem de estar entre o Z1 e o Z5 e atrás do jogador da Z3. Recebe em Z6.	
Z5	O Z5 ( <b>Passador</b> ) tem de estar atrás do Z4 e à esquerda do Z6. Após o Serviço avança para Z2/3 para a Passar.	
Z4	O Z4 tem de estar à frente do Z5 e à esquerda do Z3. Coloca-se em cima da linha dos 3 metros na Z4.	
Z3	O Z3 tem de estar à frente do Z6 e no meio do Z2 e do Z4. Recua para os $\pm 6/7$ metros para receber em Z5.	
Z2	O Z2 tem de estar à frente do Z1 e à direita do Z3. Recua para os $\pm 5$ metros para receber em Z2.	



POSIÇÃO INICIAL EM SO		P4
Formação (Passador Z4) - P4		
Z1	O Z1 tem de estar atrás do Z2 e à direita do Z6. Após o Serviço ataca por Zona 1.	
Z6	O Z6 desloca-se para Z1 e tem de estar entre o Z1 e o Z5 e atrás do jogador da Z3. Recebe em Z1.	
Z5	O Z5 tem de estar atrás do Z4 e à esquerda do Z6. Desloca-se para receber em Z6.	
Z4	O Z4 ( <b>Passador</b> ) tem de estar à frente do Z5 e à esquerda do Z3. Após o Serviço avança para Z2/3 para a Passar.	
Z3	O Z3 tem de estar à frente do Z6 e no meio do Z2 e do Z4. Recua para a linha dos 3 metros, e recebe na Z4.	
Z2	O Z2 tem de estar à frente do Z1 e à direita do Z3. Recua para os $\pm 6/7$ metros para receber em Z4.	

POSIÇÃO INICIAL EM SO		P3
Formação (Passador Z6) - P6		
Z1	O Z1 tem de estar atrás do Z2 e à direita do jogador da Z6. Desloca-se para receber em Z1.	
Z6	O Z6 tem de estar atrás do Z3 e à esquerda do Z1 e à direita Z5. Após o Serviço ataca por Zona 1.	
Z5	O Z5 tem de estar atrás do Z4 e à esquerda do Z6. Desloca-se para receber em Z6.	
Z4	O Z4 tem de estar à frente do Z5 e à esquerda do Z3. Tem de recuar para $\pm 6/7$ metros para receber em Z5.	
Z3	O Z3 (Passador) está encostado à rede e tem de estar à frente do Z6 e entre o Z2 e Z4. Após o Serviço realiza Passe de Z2/3	
Z2	O Z2 tem de estar à frente do Z1 e à direita do Z3. Recua para os 3 metros e Ataca em Z3.	



POSIÇÃO INICIAL EM SO		P2
Formação (Passador Z5) - P5		
Z1	O Z1 tem de estar atrás do Z2 e à direita do Z6. Recebe em Z1.	
Z6	O Z6 tem de estar entre o Z1 e o Z5 e atrás do jogador da Z3. Recebe em Z6.	
Z5	O Z5 tem de estar atrás do Z4 e à esquerda do Z6. Após o Serviço ataca por Zona 1.	
Z4	O Z4 tem de estar à frente do Z5 e à esquerda do Z3. Coloca-se em cima da linha dos 3 metros na Z4.	
Z3	O Z3 tem de estar à frente do Z6 e no meio do Z2 e do Z4. Recua para os $\pm 6/7$ metros para receber em Z5.	
Z2	O Z2 (Passador) tem de estar à frente do Z1 e à direita do Z3. Após o Serviço Passa de Z2/3.	

Tabela 8 - Modelo de Jogo Porto Vôlei 2

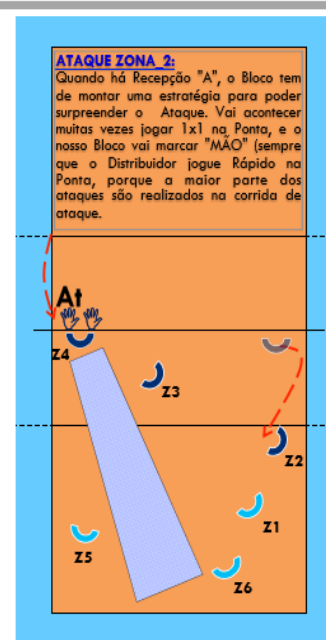
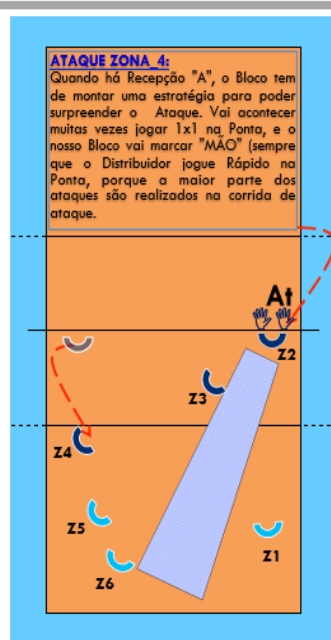


Porto Vôlei  
Seniores Femininos 2017

Sistema de Jogo - 5:1

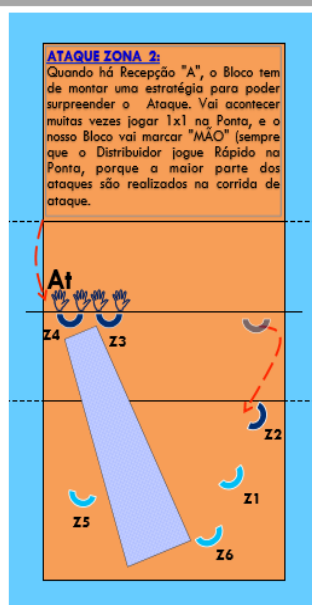
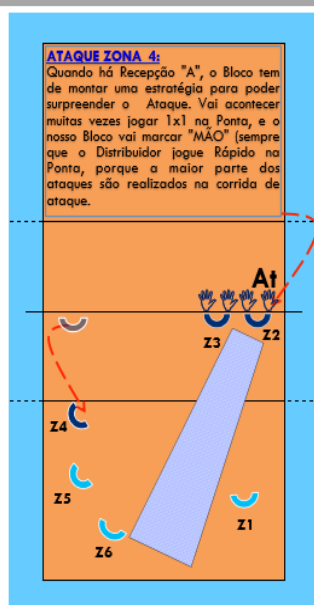
Ataque Z4 / Z2 - Bloco / Defesa Recepção "A"

RECEPÇÃO "A" (Bk Indiv.)		
BLOCO - MARCAÇÃO PONTAS (MÃO)		
Z2	O Zona_2 vai marcar com a mão DIREITA sempre para a Recepção "A" e vai marcar "MÃO". O Bloco é interior, a ajudar o Central.	
Z3	O Zona_3 pode não ter hipóteses de chegar a tempo à Ponta. Ou chega atrasado, ou por baixo da bola e ou protege o "Amortie".	
Z4	O jogador de Zona_4, afasta-se da rede para a linha dos 3mts e defende a Diagonal Curta.	
Z5	O Zona_5 desloca-se para Z5, ajusta-se ao atacante, do lado esquerdo do Bloco e avança, porque o ataque vai tentar fugir ao Bloco e "picar a bola".	
Z6	Na Recepção "A", tem de abrir mais na diagonal e entrar mais dentro de campo, porque o ataque vai tentar fugir ao Bloco e "picar a bola".	
Z1	O Zona_1 parte do ponto de partida do 1º tempo, desloca-se para Z1, e defende a linha ou o "Amortie" executado na sua direção.	



RECEPÇÃO "A" (Bk Indiv.)		
BLOCO - MARCAÇÃO PONTAS (MÃO)		
Z4	O Zona_4 vai marcar com a mão DIREITA sempre para a Recepção "A" e vai marcar "MÃO". O Bloco é interior, a ajudar o Central.	
Z3	O Zona_3 pode não ter hipóteses de chegar a tempo à Ponta. Ou chega atrasado, ou por baixo da bola e ou protege o "Amortie".	
Z2	O Zona_2, afasta-se da rede para a linha dos 3mts e defende a Diagonal Curta.	
Z5	O Zona_5 parte do ponto de partida do 1º tempo e desloca-se para Z5, e defende a linha ou o "Amortie" executado na sua direção.	
Z6	Na Recepção "A", tem de abrir mais na diagonal e entrar mais dentro de campo, porque o ataque vai tentar fugir ao Bloco e "picar a bola".	
Z1	O Zona_1 desloca-se para Z1, ajusta-se ao atacante, do lado direito do Bloco e avança, porque o ataque vai tentar fugir ao Bloco e "picar a bola".	

RECEPÇÃO "A" (Bk Duplo)	
BLOCO - MARCAÇÃO PONTAS (MÃO)	
Z2	O Zona_2 vai marcar com a mão DIREITA sempre para a Recepção "A" e vai marcar "MÃO". O Bloco é interior, a ajudar o Central.
Z3	O Zona_3 forma Bloco Duplo na Zona_2.
Z4	O Zona_4, afasta-se da rede para a linha dos 3mts e defende a Diagonal Curta e o "Amortie" executado na sua direção.
Z5	O Zona_5 desloca-se para Z5, ajusta-se ao atacante, do lado esquerdo do Bloco e avança, porque o ataque vai tentar fugir ao Bloco e "picar a bola".
Z6	Na Recepção "A", tem de abrir mais na diagonal e entrar mais dentro de campo, porque o ataque vai tentar fugir ao Bloco e "picar a bola".
Z1	O Zona_1 parte do ponto de partida do 1º tempo, desloca-se para Z1, e defende a linha ou o "Amortie" executado na sua direção.



RECEPÇÃO "A" (Bk Duplo)	
BLOCO - MARCAÇÃO PONTAS (MÃO)	
Z4	O Zona_4 vai marcar com a mão DIREITA sempre para a Recepção "A" e vai marcar "MÃO". O Bloco é interior, a ajudar o Central.
Z3	O Zona_3 forma Bloco Duplo na Zona_4.
Z2	O Zona_2, afasta-se da rede para a linha dos 3mts e defende a Diagonal Curta e o "Amortie" executado na sua direção.
Z1	O Zona_1 desloca-se para Z1, ajusta-se ao atacante, do lado direito do Bloco e avança, porque o ataque vai tentar fugir ao Bloco e "picar a bola".
Z6	Na Recepção "A", tem de abrir mais na diagonal e entrar mais dentro de campo, porque o ataque vai tentar fugir ao Bloco e "picar a bola".
Z5	O Zona_5 parte do ponto de partida do 1º tempo, desloca-se para Z1, e defende a linha ou o "Amortie" executado na sua direção.

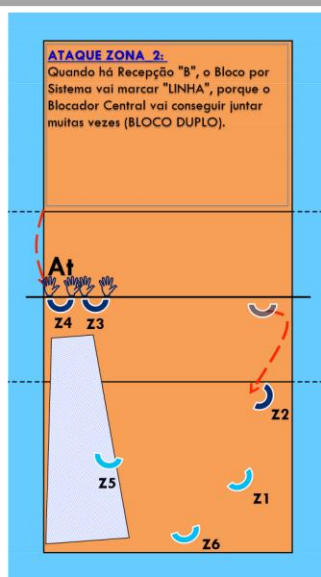
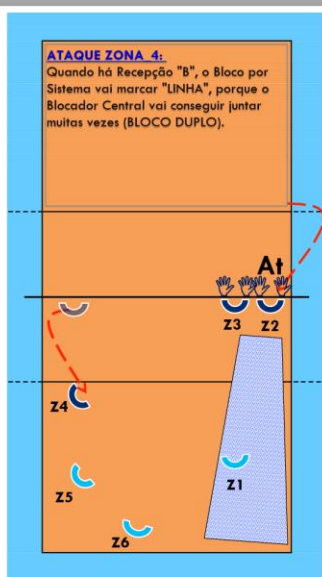


# Porto Vôlei Tabela 9 - Modelo de Jogo do Porto Vôlei 3 Sistema de Jogo - 5:1

Seniores Femininos 2017

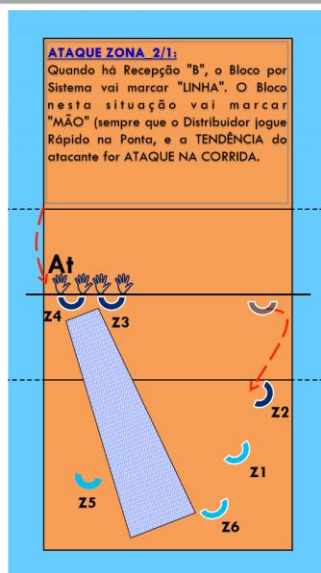
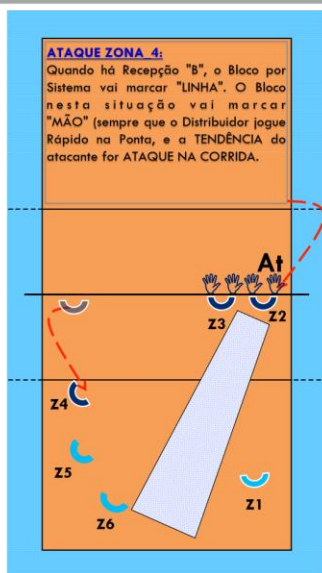
Ataque Z4 / Z2 - Bloco / Defesa Recepção "B"

RECEPÇÃO "B" (Bloco Duplo)	
BLOCO - MARCAÇÃO PONTAS (LINHA)	
Z2	O Zona_2 vai marcar com a mão <b>ESQUERDA</b> para a Recepção "B" e quando marcar "UM", é porque marca a "LINHA" do atacante.
Z3	O Zona_3 tem a obrigação de jogar na "ESPERA", por isso tem de conseguir chegar muitas vezes ao Bloco Duplo.
Z4	O Zona_4, afasta-se da rede para a linha dos 3mts e defende a Diagonal Curta e o "Amortie" executado na sua direcção.
Z5	O Zona_5 desloca-se para Z5, e coloca-se de frente para o atacante, do lado esquerdo do Bloco.
Z6	Na Recepção "B", se conseguirmos formar Bloco Duplo, abre ligeiramente na Diagonal, porque a bola vão tocar mais vezes no Bloco.
Z1	O ponto de partida do 1º tempo, desloca-se para Z1, e avança ligeiramente na linha para levantar o "Amortie" executado na sua direcção.



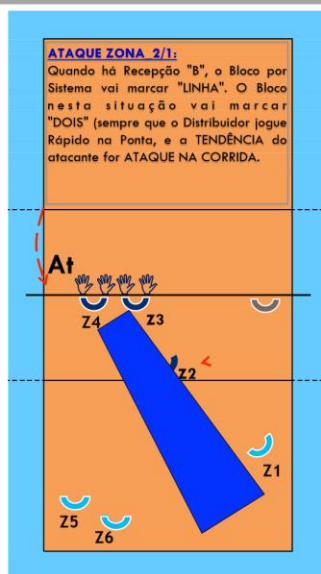
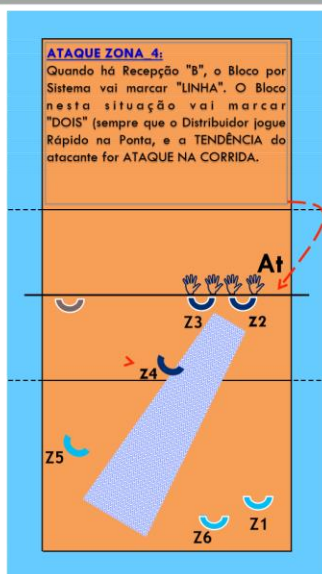
RECEPÇÃO "B" (Bloco Duplo)	
BLOCO - MARCAÇÃO PONTAS (LINHA)	
Z4	O Zona_4 vai marcar com a mão <b>ESQUERDA</b> para a Recepção "B" e quando marcar "UM", é porque marca a "LINHA" do atacante.
Z3	O Zona_3 tem a obrigação de jogar na "ESPERA", por isso tem de conseguir chegar muitas vezes ao Bloco Duplo.
Z2	O Zona_2, afasta-se da rede para a linha dos 3mts e defende a Diagonal Curta e o "Amortie" executado na sua direcção.
Z5	O ponto de partida do 1º tempo, desloca-se para Z5, e avança ligeiramente na linha para levantar o "Amortie" executado na sua direcção.
Z6	Na Recepção "B", se conseguirmos formar Bloco Duplo, abre ligeiramente na Diagonal, porque a bola vão tocar mais vezes no Bloco.
Z1	O Zona_1 desloca-se para Z1, e coloca-se de frente para o atacante, do lado esquerdo do Bloco.

RECEPÇÃO "A" (Bk Duplo)	
BLOCO - MARCAÇÃO PONTAS (MÃO)	
Z2	O Zona_2 vai marcar com a mão <b>ESQUERDA</b> para a Recepção "B" e quando marcar "MÃO", é porque marca a "CORRIDA" do atacante.
Z3	O Zona_3 tem a obrigação de jogar na "ESPERA", por isso tem de conseguir chegar muitas vezes ao Bloco Duplo.
Z4	O Zona_4, afasta-se da rede para a linha dos 3mts e defende a Diagonal Curta e o "Amortie" executado na sua direcção.
Z5	O Zona_5 desloca-se para Z5, e coloca-se de frente para o atacante, do lado esquerdo do Bloco.
Z6	Na Recepção "B", se conseguirmos formar Bloco Duplo, abre ligeiramente na Diagonal, porque a bola vão tocar mais vezes no Bloco.
Z1	O ponto de partida do 1º tempo, desloca-se para Z1, e avança ligeiramente na linha para levantar o "Amortie" executado na sua direcção.



RECEPÇÃO "A" (Bk Duplo)	
BLOCO - MARCAÇÃO PONTAS (MÃO)	
Z4	O Zona_4 vai marcar com a mão <b>ESQUERDA</b> para a Recepção "B" e quando marcar "MÃO", é porque marca a "CORRIDA" do atacante.
Z3	O Zona_3 tem a obrigação de jogar na "ESPERA", por isso tem de conseguir chegar muitas vezes ao Bloco Duplo.
Z2	O Zona_2, afasta-se da rede para a linha dos 3mts e defende a Diagonal Curta e o "Amortie" executado na sua direcção.
Z5	O ponto de partida do 1º tempo, desloca-se para Z5, e avança ligeiramente na linha para levantar o "Amortie" executado na sua direcção.
Z6	Na Recepção "B", se conseguirmos formar Bloco Duplo, abre ligeiramente na Diagonal, porque a bola vão tocar mais vezes no Bloco.
Z1	O Zona_1 desloca-se para Z1, e coloca-se de frente para o atacante, do lado esquerdo do Bloco.

RECEPÇÃO "B" (Bk Duplo)	
BLOCO - MARCAÇÃO PONTA (DIAGONAL)	
Z2	O Zona_2 vai marcar com a mão <b>ESQUERDA</b> para a Recepção "B" e quando marcar "DOIS", é porque marca a "DIAGONAL" do atacante.
Z3	O Zona_3 tem a obrigação de jogar na "ESPERA", por isso tem de conseguir chegar muitas vezes ao Bloco Duplo.
Z4	O Zona_4, desloca-se para a linha dos 3mts e atrás do Bloco e defende os "Amorties" executados nessa ZONA.
Z5	O Zona_5 desloca-se para Z5, e coloca-se de frente para o atacante, do lado esquerdo do Bloco.
Z6	O Zona_6, quando a Recepção "B", desloca-se para a Linha Interior (Zona_6/1).
Z1	O Zona_1 parte do ponto de partida do 1º tempo, desloca-se para Z1, e defende a linha.



RECEPÇÃO "B" (Bk Duplo)	
BLOCO - MARCAÇÃO PONTA (DIAGONAL)	
Z4	O Zona_4 vai marcar com a mão <b>ESQUERDA</b> para a Recepção "B" e quando marcar "DOIS", é porque marca a "DIAGONAL" do atacante.
Z3	O Zona_3 tem a obrigação de jogar na "ESPERA", por isso tem de conseguir chegar muitas vezes ao Bloco Duplo.
Z2	O Zona_4, desloca-se para a linha dos 3mts e atrás do Bloco e defende os "Amorties" executados nessa ZONA.
Z5	O Zona_5 parte do ponto de partida do 1º tempo, desloca-se para Z5, e defende a linha.
Z6	O Zona_6, quando a Recepção "B", desloca-se para a Linha Interior (Zona_6/5).
Z1	O Zona_1 desloca-se para Z1, e coloca-se de frente para o atacante, do lado direito do Bloco.

#### **5.2.3.4. Dificuldades Encontradas e Soluções Estratégicas**

O processo de socialização em qualquer ambiente a que sejamos expostos é uma constante adaptação ao meio e às pessoas. Mais uma vez, uma das minhas principais preocupações seria a adaptação à equipa, pois a maior parte das atletas eram mais velhas do que eu e tendo em consideração que são excelentes jogadoras e que possuem muita experiência na modalidade os meus receios obviamente não diminuiram. Por outro lado, tinha também o receio de não conseguir acompanhar, de certa forma, todo o processo inerente ao modelo de jogo, ao treino, e ao pensamento/raciocínio tanto dos treinadores como da equipa em si, todos com muitos anos de Voleibol.

Pese embora as minhas preocupações, a minha adaptação a este novo contexto aconteceu de forma natural, de tal forma que parecia ter feito parte do clube e dos contextos de treino onde participei desde o início da época. No que diz respeito aos treinos das seniores, percebi que na fase em que estávamos o importante não seria tanto mudar comportamentos nas atletas, mas sim trabalhar com o intuito de consolidar o que já tinha sido trabalhado e desenvolvido até então. O mais importante para a equipa naquele preciso momento seria não errarmos tanto. No que concerne às dificuldades encontradas pelas atletas e pela equipa, e falando numa perspetiva baseada nos treinos e nos jogos que presenciei, a mais notória foi a quebra que a equipa demonstrava nos momentos decisivos onde existia uma maior pressão psicológica. A nível técnico, todas as jogadoras apresentavam uma performance elevada, pelo que o foco estaria, principalmente, em fazer render a equipa a nível tático. Por outro lado, uma vez que o Voleibol é um desporto coletivo, uma das dimensões que deveria ter sido mais desenvolvida seria a relação entre as atletas. Tratava-se de um grupo com diferentes vivências, diferentes nacionalidades e de realidades de desenvolvimento distintas, pelo que, apesar de a relação entre as jogadoras ser boa, por vezes observava-se uma tensão elevada no grupo, algo que acabou por comprometer a performance da equipa, na minha opinião. Na tentativa de solucionarmos este problema, procuramos trabalhar ainda mais o foco na nossa equipa, coloca-las em situação de jogo mais desproporcional para causar o desconforto a nível competitivo, e, também, deixá-las perceber o que têm de



encontrar como equipa para superar o decréscimo de rendimento que por vezes têm.

No que concerne às equipas de formação (i.e. infantis e iniciadas), a minha integração foi mais fácil, pela idade mais baixa das atletas e por ser um contexto onde eu própria me sinto mais à vontade. No que diz respeito ao treino, acho que a equipa tem muito potencial, contudo o nível e o ritmo de treino por vezes foram comprometidos, não pelas atletas com menos habilidade, mas sim pelas atletas que ainda não demonstram uma mentalidade de treino forte. Apesar da idade, fiquei surpreendida por terem um espírito competitivo e de querer bastante elevado, o que só pode trazer futuramente bons resultados. Outro aspeto que foi necessário desenvolver com estas equipas foi a rotina de treino. Muitas vezes, no início, as atletas desinteressavam-se por montar o material e ficavam na conversa. Contudo, com o desenrolar do tempo, estas foram percebendo que para além de treinarem têm responsabilidade de preparar o local de treino. Penso que é extremamente importante nestas idades impor regras e rotinas e mostrar às atletas que ao começarem a criar alguma independência, não só para montarem o campo, mas também no que ao processo de treino no seu todo diz respeito, só poderá trazer futuramente recompensas tanto a nível pessoal, como a nível de performance.

Um dos principais ensinamentos que retiro das diferentes situações em que tive a possibilidade de trabalhar é de que a adaptação está inerente a qualquer envolvimento, juntamente com a aprendizagem e o saber estar perante diferentes realidades. Na verdade, o mais custoso foi dar o primeiro passo e conseguir assumir as minhas escolhas. Contudo, o meu pensamento permite-me compreender que só nos podemos arrepender depois e, claramente, se não arriscarmos nunca vamos saber como seria.

#### **5.2.3.5. Resultados do Trabalho Desenvolvido**

Apesar do Porto Vólei como clube ter pouco tempo de existência, foram estabelecidas as condições necessárias, tanto a nível de recursos humanos, como materiais e temporais para que fosse um dos clubes de referência a nível nacional e que atuasse no topo do rendimento feminino. Oficialmente com três anos de existência, já conquistou alguns títulos nacionais, o que demonstra a

sua ambição. Neste sentido, os objetivos do clube passam, então, por criar equipas de formação com uma boa base de desenvolvimento, de forma a poder formar bons atletas que possam, posteriormente, alimentar a equipa sénior.

No que concerne aos objetivos específicos da equipa sénior, no momento em que comecei a acompanhar a equipa os objetivos estavam focados nas fases finais da competição (i.e. play-offs). Trabalhamos, essencialmente, o que a nossa equipa precisava de melhorar, nomeadamente, uma melhor gestão do erro e do psicológico. Infelizmente, nas duas finais que disputamos não conseguimos alcançar o nosso objetivo de alcançar a vitória.

Relativamente às equipas de formação, o que estava definido como foco principal seria a formação de uma equipa de raiz, que desenvolvesse hábitos de treino, bem como um desenvolvimento técnico e tático adequado. Na generalidade, procuramos incutir o gosto pelo Voleibol nas atletas, o gosto e o hábito da vitória, e uma mentalidade forte de treino que as leve a superar a cada dia. Nestes dois escalões conseguimos observar uma melhoria notória nas capacidades de muitas atletas longo do tempo, o que se traduz no potencial das respetivas equipas para um trabalho futuro robusto e sustentado.

A formação de atletas não se baseia apenas nos comportamentos dos treinadores para com os seus atletas, mas também parte dos próprios atletas demonstrarem que querem aprender e dar o seu melhor. Não existe momento ou tempo que defina quando e como alguém deve ou pode descobrir e aprender algo novo, acabando por presenciar essa situação no clube que demonstra que a força de vontade e o querer pode realmente ajudar no desenvolvimento e crescimento do atleta.

Pode não valer de muito o que eu vi, o que eu ouvi, do que me ri e do que fiquei transtornada, mas a verdade é que por muito pouco tempo que tenha sido, foi o suficiente para aprender muito. Por vezes penso que se eu chegasse a ter uma equipa de alto rendimento, como as seniores do Porto Vólei, enquanto treinadora, se seria capaz de lidar e saber trabalhar com elas? Quem sabe?

De alguma forma, este curto espaço de tempo que passei no clube acabou por me mostrar que o Porto Vólei apesar de novo tem assente nos seus escalões um espírito de vencedoras e lutadoras. Elas agarram-se à modalidade porque é

com ela que se veem crescer, juntamente com cada uma dessas pessoas, que torna o Porto Vólei no grande clube que é.

## 6. Desenvolvimento Profissional

Influência dos pais, pares e treinadores na carreira a longo prazo dos atletas de Alto Rendimento

Serra, F. & Coutinho, P., 2017

## RESUMO

O presente estudo tem como propósito compreender qual o papel dos pais, pares e treinador durante a carreira de voleibolistas de alto rendimento. A amostra compreendeu cinco atletas do sexo feminino de alto rendimento, com idades entre os 20 e os 30 anos, sendo que as suas nacionalidades eram distintas (duas do Brasil, duas de Portugal e uma dos Estados Unidos da América). A recolha de dados foi concretizada através de entrevistas de natureza semiestruturada. A informação das respetivas foi submetida a uma análise temática com recurso a procedimentos indutivos, de modo a construir uma compreensão sobre os fenómenos investigados. A análise sobre o apoio dos três agentes sociais, nomeadamente dos pais, pares e treinadores, corresponderam aos indícios já encontrados na literatura, apesar de se ter constatado que existe uma perceção das próprias atletas de que o acompanhamento dos pais advém da necessidade acarretada do apoio financeiro, material e humano da modalidade e da prática desportiva. Relativamente ao papel dos pares e amigos fora do contexto desportivo, acaba por ganhar espaço no que toca ao desenvolvimento e crescimento do indivíduo como pessoa e atleta, estando interligado com o aumento da independência e começo de formação da personalidade deste. No que concerne ao apoio do treinador, numa avançada do seu desenvolvimento, que é a fase em que as entrevistadas se encontram, e que corresponde ao alto rendimento desportivo, este tem um papel relevante na melhoria da performance e na manutenção da sua motivação para a prática. Por conseguinte, este estudo permitiu constatar que os agentes sociais foram fatores fundamentais no desenvolvimento desportivo a longo-prazo das voleibolistas, os quais contribuíram, cada um à sua medida, para um desenvolvimento sustentado na modalidade.

**PALAVRAS-CHAVE:** PAPEL DOS PAIS, PARES E TREINADOR, CARREIRA DESPORTIVA A LONGO PRAZO, ALTO RENDIMENTO e VOLEIBOL.

## **ABSTRACT**

The present study aims to understand the role of parents, peers and coach during his career as volleyball players of high yield. The sample comprised five female athletes, aged between 20 and 30 years, and their nationalities were distinct (two from Brazil, two from Portugal and one of the United States of America). Data collection was carried out through interviews, semi-structured in nature. The information of the respective underwent a thematic analysis using inductive procedures, so as to build an understanding of the phenomena investigated. The analysis on the support of the three social actors, particularly the parents, peers and coaches, corresponded to the evidence found in the literature, although they have found that there is a lack of their own athletes of the accompaniment of the parents comes from the need brought about financial support, material and human and sports mode. As regards the role of peers and friends outside of the sports context, turns out to make space for the development and growth of the individual as a person and athlete, being connected with the increased independence and beginning of formation of the personality of this. With regard to the support of the coach, in your advanced development, which is the stage at which the subjects are, and which corresponds to high performance sport, this has played an important role in improving the performance and maintenance of your motivation to practice. Therefore, this study has shown that the social actors were fundamental factors in the long-term sports development of volleyball players, which contributed in your measure, for a sustainable development in sport.

**KEY-WORDS:** ROLE OF PARENTS, PEERS AND TRAINER; SPORTING CAREER; HIGH YIELD and VOLLEYBALL.

## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, os investigadores têm vindo a indicar que para além do desenvolvimento físico, técnico e tático do atleta, há a necessidade de compreendermos qual o papel dos pais, pares e treinadores no desenvolvimento do atleta (Côté, 1999; Harwood & Knight, 2009).

O papel dos pais no desenvolvimento do atleta tem surge aos mais diversos níveis, nomeadamente pela integração da criança na prática desportiva, em toda a logística inerente a esta, e na promoção de rotinas familiares que conduzam a um estilo de vida mais ativo da criança (Côté, 1999; Côté, 2002; Keegan et al., 2010). Contudo, a investigação empírica tem vindo a demonstrar que este apoio parece ser diferente ao longo da carreira do atleta, passando de um apoio mais tangível, para um apoio mais emocional e social (Côté, 1999; Fraser-Thomas et al., 2008b; Keegan et al., 2010).

Para além das influencias familiares, os treinadores chegam a ocupar um papel muito importante no sentido de otimizar e desenvolver o atleta através do desporto (Côté, 2002; Côté et al., 2010; Cushion, Ford & Williams, 2012). Na literatura transparece que durante os primeiros anos de desenvolvimento o papel de treinador centra-se em ser atencioso, carinhoso e encorajador (um treinador mais centrado no ensinar e na criança), por outro lado numa fase do seu desenvolvimento mais avançada são descritos como mais qualificados, e com mais conhecimento (especialistas desportivos) e mais orientados para a performance (Côté et al., 2003; Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2008a; Fraser-Thomas et al., 2008b; Potrac, Jones & Armour, 2002). Além disso, estudos empíricos procuraram perceber a relação entre os comportamentos do treinador e as respostas afetivas dos atletas. Denotaram que o reforço do treinadora, encorajamento, instrução individualizada, definição de metas e crenças nas habilidades dos atletas são associadas com experiências positivas ligadas ao desporto, tal como o aumento da motivação e prazer desportivo (Côté & Deakin, 2008a; Fraser-Thomas et al., 2008b; Fraser-Thomas & Côté, 2009).

Relativamente aos pares, estes também têm um papel influenciador durante as fases iniciais de desenvolvimento, sendo que são uma das principais razões pelas quais as crianças participam em atividades desportivas formais e informais,

e que continuam envolvidas e motivadas para a sua prática mais tarde (Chan, Lonsdale & Fung, 2012; Côté et al., 2003). À medida que o atleta progride no desporto, os amigos fora desse ambiente são considerados importantes servindo de apoio sendo que eles tendem a satisfazer as suas necessidades motivacionais e emocionais dos atletas (Côté et al., 2003; Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2008a; Fraser-Thomas et al., 2008b). Alguns estudos que analisam a associação entre as relações dos pares e os resultados afetivos dos atletas, sugerem que o reencorajamento positivo e o ambiente de motivação proporcionado pelos pares durante os treinos estão positivamente interligados com a motivação dos mesmos para o desporto (Keegan et al., 2010; Smith, Gustafsson & Hassmén, 2010; Vazou, Ntoumanis & Duda, 2005).

Perante os estudos já realizados, apercebemo-nos que o que realmente está em falta é a perceção integral e descritiva desses comportamentos do ponto de vista dos atletas, e de que modo afetam a sua motivação. A maioria dos estudos analisou as perceções de um grupo específicos de atletas, o que não nos proporciona do entendimento do desenvolvimento/ mudanças dos papéis dos pais, treinadores e pares durante as diferentes fases da vida de um atleta. Temos de ter em conta que muita da informação utilizada tinham como tópico estudos que se baseavam desses processos na juventude, sem visar esse suporte em atletas adultos ao longo das suas carreiras (Fraser-Thomas et al., 2008a, 2008b). A longo prazo são desconhecidas quais as mudanças e as diferenças durante as várias etapas de vida que um atleta atravessa, sendo que tudo pode ser influenciado pelos diversos níveis de performance desportivo.

Adicionalmente, muita da informação relacionada com os comportamentos destas três partes no desporto surgem em desportos individuais. De grosso modo, são óbvias as diferenças que principalmente acontecem nas relações sociais nos jogos coletivos de um desporto individual, nomeadamente nas interações com a equipa e relação parental. (Knight et al., 2009; Lauer et al., 2010). Apesar destes estudos fornecerem informações muito importantes, que nos deixam com um vislumbre de como poderão ser esses mesmos comportamentos, não passa mesmo de suposições pois os pressupostos acabam por ser muito diferentes. Transmitem pouca interpretação e perceção por parte dos atletas de como foram esses comportamentos, sendo poucos os



que analisaram a nível qualitativo as informações (Lauer et al., 2010). Será essencial então um olhar mais profundo sobre a influencia do suporte parental, dos treinadores e dos seus pares, durante a carreira a longo prazo do atleta.

Posto isto, o objetivo deste estudo foi analisar os comportamentos físicos e psíquicos dos pais, treinadores e pares, com base na perceção de quais as influencias e comportamentos levaram as atletas a tomar os seus rumos, dentro de um grupo diversificado de nacionalidades, realidades e experiências. Mais especificamente, tentamos analisar estes acontecimentos descrito pelas atletas, para compreendermos quais as suas perceções, vontades e ideais de atuação. Relacionando estes dados com que situações é que proporcionaram alcançarem os níveis em que estão das suas carreias ao longo dos tempos, ou que de alguma forma corromperam o alcance de objetivos diferentes.

## **METODOLOGIA**

### Contexto e participantes

O presente estudo teve como contexto de análise um clube desportivo da modalidade de Voleibol da cidade do Porto, o Clube Porto Vólei, incidindo no escalão de sénior feminino que participou na primeira divisão de elite de Portugal na época 2016-2017. Participaram nesta investigação cinco jogadoras da respetiva equipa. As participantes faziam parte das sete jogadoras da equipa titular, com idades compreendidas entre os 20 e os 30 anos e com nacionalidades distintas (duas do Brasil, duas de Portugal e uma dos Estados Unidos da América). Os participantes foram devidamente informados sobre o propósito do estudo, qual o âmbito do estudo e comunicados que a participação era voluntária. O anonimato e a confidencialidade estavam desde logo implícitos, e para tal foram utilizados nomes fictícios a cada atleta.

### Procedimentos de recolha dos dados

A recolha de dados foi concretizada através de entrevistas de natureza semiestruturada. A elaboração das entrevistas resultou de um processo de

preparação cuidadoso e rigoroso, caracterizado pela preparação prévia de entrevistas piloto com o objetivo de garantir que as questões seriam de fácil percepção e que o discurso fosse lógico e de fácil compreensão, a partir das quais, e com ligeiras alterações, se realizou um guião adequado para uma entrevista relevante, clara e compreensível. As questões colocadas nas referidas entrevistas eram quase todas de resposta aberta, permitindo ao participante uma maior liberdade e criatividade na sua resposta. De acordo com Ghiglione & Matalon (2001), a questão aberta é mais apropriada quando o objetivo da investigação não se situa, apenas, na descoberta de atitudes ou atributos do indivíduo entrevistado, mas, também, a compreensão da estrutura de base sobre a qual ele formou a sua opinião, que no fundo é a ação deste estudo. Os mesmos autores referem que o objetivo da entrevista semiestruturada é tentar compreender o universo que é percebido pelo indivíduo sob um domínio já conhecido. Por conseguinte, o guião foi construído de forma a poder ser utilizado de acordo com uma sequência suscetível de ser alterada em função do discurso do entrevistado. O entrevistador possuiu, assim, um papel de mediador nas questões, não permitindo que o entrevistado se desviasse do rumo previamente definido e de alguma forma se perdesse o sentido e as metas que se pretendiam atingir.

As entrevistas foram realizadas num espaço privado e tranquilo de modo a apelar ao diálogo interativo, descontraído e reflexivo entre o entrevistado e o entrevistador. Pretendia-se, assim, criar um ambiente acolhedor, sem possibilidades de interrupções e interferências externas, no qual os entrevistados pudessem opinar sobre as suas convicções, experiências, crenças, conhecimentos e histórias sobre a temática a tratar, permitindo, consequentemente, recolher o maior número de informações possível e de elevada qualidade. As gravações foram realizadas com gravador áudio colocado estrategicamente para a transmissão perceptível da informação. Neste estudo as entrevistas foram realizadas individualmente para que a informação fosse transmitida ao entrevistador sem qualquer tipo de constrangimento. A duração de cada entrevista foi de 30 minutos a 1 hora por participante, com as entrevistas a serem realizadas uma por semana ao final da tarde, consoante a disponibilidade das jogadoras e sempre antes dos treinos. Antes da realização

das entrevistas, os guiões foram apresentados aos entrevistados para prévia familiarização, quer acerca dos objetivos de estudo, quer sobre as perguntas a ser colocadas.

### Procedimento de análise de dados

A análise dos dados refletiu-se em três fases. Numa primeira fase, a audição do conteúdo das entrevistas para garantir a familiarização com as informações gravadas. Posteriormente, realizou-se a transcrição das entrevistas, onde o discurso oral e a gramaticalidade foi respeitada de forma a garantir o conteúdo semântico das respostas. Por fim, recorreu-se ao procedimento sistemático da audição e confirmação de pequenos segmentos de texto.

A informação contida nas entrevistas foi submetida a uma análise temática com recurso a procedimentos indutivos, de modo a construir uma compreensão sobre os fenómenos investigados (Patton, 2002). Na primeira fase da análise fizemos a codificação da informação de cada uma das entrevistas e registo dos aspetos mais relevantes apontados pelos entrevistados em cada uma das questões. Seguidamente, com base nesses aspetos que mais se salientaram, procuramos construir e organizar, de uma forma agrupada, uma ideia geral que compreendesse toda a interpretação da informação recolhida nas entrevistas sobre a temática em análise. Sendo este trabalho individual, pessoal e de carácter subjetivo, que se baseia em dados de natureza qualitativa, a validação dos resultados obtidos torna-se muito difícil, senão de todo impossível, obrigando a sucessivas audições e comparações com os dados recolhidos.

A validade dos dados foi assegurada através de duas estratégias. Em primeiro lugar, os participantes foram convidados a rever todas as transcrições a fim de adicionar, remover ou corrigir qualquer informação que os respetivos considerassem não refletir o que pretendiam inicialmente informar (Miles & Huberman, 1994). A este respeito, todos os participantes concordaram com a legitimidade da informação originalmente concedida. Em segundo lugar, a análise interpretativa dos dados foi realizada através de uma abordagem colaborativa, na qual dois membros da equipa de investigação reuniram regularmente para discutir o sistema categórico de organização emergente dos

dados. Todo este processo foi fundamental para garantir a validade interpretativa dos dados e para minimizar o risco do seu enviesamento (Silverman, 2000).

## RESULTADOS

Todo o processo de desenvolvimento de um indivíduo transpõe-se pelas bases das relações intra e interpessoais que se desenvolvem ao longo da vida. Direta ou indiretamente, o apoio que os agentes sociais fornecem ao atleta, influencia o desenvolvimento deste aos mais diversos níveis, pelo que o seu estudo se constata, assim, fundamental. Neste capítulo, os dados apresentados serão divididos por temáticas com vários subtemas que serão suportados pelos testemunhos das atletas. O primeiro tema será o apoio parental, seguido do apoio do treinador e por fim o apoio dos pares.

### **Sobre o apoio parental...**

#### *Início da prática desportiva, em geral, e do voleibol, em particular*

Com base nas perspetivas reveladas pelas atletas, constatamos que a introdução da prática desportiva e opção de enveredar pelo Voleibol se baseou muito nas vivências de cada atleta, as quais diferem em função da sua nacionalidade e do seu contexto de desenvolvimento. A este nível, as atletas de nacionalidade Brasileira afirmaram que o início da prática desportiva esteve relacionado, acima de tudo, com as amizades e com a própria realidade do país em questão.

*“...eu tinha muitos amigos que jogavam e eu gostava muito, e sempre gostei muito de fazer desporto... brincamos e jogamos muitas vezes juntas Voleibol. Se calhar, também por eu gostar tanto do Voleibol e acompanhar tanto a modalidade, tanto a seleção brasileira e essas coisas todas.”AT*

Por outro lado, as atletas de nacionalidade Portuguesa indicaram que as primeiras experiências desportivas estiveram relacionadas com a prática do desporto escolar. No entanto, a prática do voleibol surgiu por influência de familiares que praticavam ou já tinham praticado a modalidade.

*“Eu sempre fui uma miúda que gostou muito de desporto, todos os desportos. Entretanto quando estava na escola, no ensino básico, uma professora viu-me a jogar futebol e convidou-me para ir para a equipa do desporto escolar de voleibol... acabei por integrar a equipa de voleibol e acabei por gostar.”TO*

*“Os meus pais sempre fizeram desporto, e o meu pai é treinador de Volei por isso acabou por ser assim... E então eu desde de pequena sempre tive aquela paixãozinha, e quando tive oportunidade comecei logo a jogar, desde de novinha...”BBG*

As atletas de nacionalidade Americana destacaram que começaram a praticar desporto por influência dos pais. Contudo, mencionaram, particularmente, que isto surgiu pela necessidade da sociedade transmitir aos pais que os filhos através do desporto acabam por se tornar melhores cidadãos e por se relacionar melhor socialmente.

*“Eu comecei a praticar desporto quando era mais nova porque os meus pais queriam que fosse uma boa forma de aprender hábitos sociais e a trabalhar em equipa com outras crianças... na faculdade tive de escolher um desporto e consegui uma bolsa com Voleibol por isso o escolhi, sendo que nos USA o desporto é muito vivido nas escolas.”LW*

*Do apoio tangível no início do desenvolvimento ao apoio emocional em fases mais tardias da carreira da atleta*

Na sua plenitude e sendo consenso geral, o apoio dos pais foi decisivo numa fase inicial da participação na modalidade (i.e. Voleibol), nomeadamente, na infância. Nesta fase, o apoio dos pais foi imprescindível principalmente a nível logístico e emocional.

*“Os meus pais sempre estiveram muito envolvidos, porque foi sempre muito importante para eles fazermos uma coisa que gostamos e a minha mãe, tendo sido jogadora, e o meu pai, jogador de futebol... eu lembro-me que ela todos os dias me ia levar e buscar. Mas lá eu lembro-me que fiquei uma semana a fazer peneira... todos os dias ela me esperava e me trazia para casa... Eles sempre gostaram muito... me acompanharam muito.”AT*

*“Eles são o meu sistema de suporte, quando era mais nova a minha mãe, principalmente, era quem me levava a todos os treinos de captação por todo o país... Sim, sem dúvida que tiveram um papel mais ativo quando era mais nova, mas isso advém do facto de porque eu precisava deles para me deslocar e ir para todo o lado. Agora eles estão felizes por eu continuar a jogar,*

*mas já não vem todos os jogos porque têm as suas vidas e a distância também ajuda a que isso aconteça... mas estão definitivamente muito entusiasmados.” LW*

*“Eu convenci a minha mãe a levar-me e ela apoiou-me nesse sentido de transporte, fez um sacrifício grande para me conseguir levar aos treinos e aos jogos, porque ainda era cerca de 20/30 min de caminho da minha casa... era um bocado chato porque tinha de ficar à minha espera para me levar.” TO*

Porém, o comportamento dos pais parece ir modificando ao longo do tempo, à medida que os seus filhos crescem e evoluem no contexto desportivo. Aqui, as perceções das atletas não são convergentes. Enquanto que umas atletas indicaram que os pais proporcionaram um apoio emocional muito grande e compreenderam a sua paixão pelo voleibol, outras relataram que os pais se afastaram e lhes forneceram a total liberdade para escolherem e decidirem o que seria melhor para a sua carreira.

*“Eu acho que agora ela apoia muito mais... Porque ela viu que era aquilo que eu queria para a minha vida, é a minha profissão, então... Claro. Me apoia muito mais. Eu já tive momentos em que eu quis parar e ela me incentivou a continuar... com o passado do tempo ela foi entendendo mais, e foi percebendo que já estava mais madura, então já sabia o que eu queria aí ela me incentivou mais. ” AW*

*“Acho que o apoio foi sempre muito bom, até hoje ... Claro é muito bom que os pais nos deem aquele apoio mesmo depois de nos tornarmos-mos independentes, é sempre um miminho e uma força extra.” AT*

*“Eu vi, por exemplo, as minhas colegas que os pais acompanhavam muito e os pais interferiam sempre muito no processo, mesmo com os treinadores e com as minhas próprias colegas às vezes pressionavam muito e tudo... eu não gostava disso e então como vi muito a fazer isso com as minhas colegas também pensei ainda bem que os meus pais não estão aqui então é um bocado isso...” TO*

Quando questionadas sobre qual seria o tipo de apoio ideal que os pais devem proporcionar a um jovem atleta, as opiniões foram unânimes. Elas referiram que o apoio proporcionado pelos seus pais foi o ideal para elas e que este as ajudou a obter um desenvolvimento favorável na modalidade. Destacaram, principalmente, os benefícios do espaço e da autonomia que os pais devem oferecer aos atletas ao longo da sua participação desportiva.

*“O apoio deles foi fundamental para chegar aqui.” BBG*

*“...Os pais sempre devem apoiar os filhos quer seja no desporto, quer seja profissionalmente só que sem muito interferência. Eu acho que o pai e a mãe ali são ideais para sentir um filho, para ele ter amor pelas coisas...” AW*

### **Sobre o apoio do treinador...**

O apoio que o treinador fornece às suas atletas pode fazer toda diferença, tanto na performance das mesmas como no seu desenvolvimento também como pessoa. Quando questionadas sobre o perfil do seu treinador atual, as atletas destacaram que este é muito acarinhado por todas as atletas. As atletas indicaram que o treinador é uma pessoa muito participativa, inteligente e perspicaz. Destacam, ainda, a habilidade dele ao nível das relações interpessoais.

*“É sem dúvida o melhor treinador que eu já tive... e muito por isso, porque para além das capacidades dele a nível técnico, tático, físico ... o que difere dos outros todos que eu tive é essa mesma forma de estar com que ele chega às atletas. Ele lê muito bem as atletas, e sabe estar, sabe falar, sabe lidar com diferentes personalidades, sabe gerir um grupo ... só tenho coisas boas a dizer... comigo.” TO*

*“Eu acho que ele consegue arranjar uma forma... primeiro acho que ele conhece muito bem as atletas que tem, tanto como jogadora tanto como pessoa, e acho que ele sabe bem lidar com cada tipo de personalidade que acaba por ser muito importante. Ele acaba por perceber primeiro a pessoa quer tu estejas bem como pessoa e só depois começa a puxar por ti como pessoa.” BBG*

No entanto, algumas indicaram que dada a natureza relacional que estabelece com as atletas, este acaba por ser submisso e demasiado permissivo.

*“Eu acho que ele é muito paizinho, e esse é o problema. É a questão de ele ser muito paizão é que às vezes interfere na hora de definir profissional de pessoal. Tipo o facto de querer agradar muito, a não chatear a menina, a atleta, né?!” AW*

Algumas atletas indicaram que, por vezes, falta qualquer coisa, nomeadamente mais imposição em certas ocasiões.

*“Se calhar se ele fosse um bocadinho mais explosivo acho que também nos obrigava a ser... não é mais sérias, mas talvez em algumas situações não ficarmos tão apáticas e nos dar um “empurrão” para conseguirmos superar alguns obstáculos.” BBG*

*“Não eu acho que mais duro, talvez uns berros a mais funcionassem, porque acho que em certos momentos precisamos mais. Isso tem mas acho que não chega e são de forma muito tranquila...”*

*AT*

Destacam, porém, a sua exigência ao nível do treino e da competição no que concerne aos comportamentos tático-técnicos. Indicam, ainda, que a exigência parece ser diferente de atleta para atleta, algo que se caracteriza como um fator de pressão para as respetivas.

*“Eu acho que para mim foi sempre muito bom, e para mim ele é o melhor treinador que eu tenho e que tive até agora. Acho que, e a gente já teve algumas discussões com ele por causa disso, que ele às vezes quer tanto da gente que por vezes exige mais de mim do que qualquer outra, como só eu fosse a culpada dos erros... não sei ele às vezes quer tanto de alguém que acho que às vezes ele não sabe passar essa informação, e acaba exigindo mais de umas coisas do que outras, como se aquelas fossem as mais importantes.” AT*

*“Eu acho que é muito bom, mas acho que é diferente para todas, para mim e para as mais velhas é diferente do que com as mais novas. Especialmente porque já as conhece há mais tempo e acaba por ter mais confiança para ser mais agressivo e se calhar mais sincero, apesar de pensar que na generalidade ele diz pouco às jogadoras mais experientes porque elas próprias sabem reconhecer os erros que cometem o que também acaba por ajudar no processo... ele vai-te dizer quando fazes alguma coisa bem, mas também quando fazes mal.” LW*

Tendo em consideração que muitas vezes os nossos comportamentos diferenciam mediante as situações em que estamos inseridos, com ou menos pressão, achamos pertinente questionar se esse mesmo comportamento por parte do treinador é igual tanto no treino como na competição. As opiniões das atletas a este nível são divergentes. Umas atletas são da opinião de que, em competição, o treinador fala pouco, cede poucas informações, preocupa-se com a questão emocional e em apoiar as atletas.

*“É ... eu acho que ele fala mais nos treinos e fala pouco no jogo...” AW*

*“Eu acho que ele em treino há vezes que acaba por ser um pouco mais agressivo, mas acaba por não ser. Por interferir mais, lá está eu concordo porque estamos em treino... e é no treino*



*que as pessoas têm de melhorar, enquanto que no jogo é quando se tem de ser uma postura mais de estar do lado, apoiar mais, transmitir a informação sempre de uma forma muito positiva e nunca de forma negativa, em vez de criticar dar soluções.” TO*

No entanto, outras opiniões indicam que em jogo ele fala muito, centrando-se não somente no que ao apoio emocional diz respeito, mas fornecendo indicações tático-técnicas relevantes.

*“Sim, sim... É ele fala muito sobre a parte tática/ técnica nos treinos mas aí fala alguma coisa ou outra no jogo mas, em relação a cobrar não o faz muito não cobre tanto em relação ao que a gente precisa saber” AW*

*“Ele nos tempos de jogo ele tenta dar muita informação. É engraçado, mais nenhum treinador que eu conheço tem, porque ele consegue gravar na memória todas as jogadas e todas as movimentações que existiram de cada jogada durante aquele período de tempo em que não fala connosco. Ainda por cima para além de gravar essas jogadas todas e das pessoas que nem sequer interferiram na jogada diretamente ele depois consegue para além de gravar isso tudo falar muitas vezes no erro mas sempre na perspetiva da solução. Em vez de nos dizer fizeste isto mal” TO*

Retirando o foco do treinador atual, as atletas foram convidadas a elaborar sobre treinadores com quem trabalharam no passado, particularmente aqueles que, de alguma forma, foram importantes para o seu desenvolvimento. Algumas atletas destacaram a personalidade, o rigor e o trabalho/correção individual que o treinador fez com elas.

*“Como pessoa acho que foi um pouco antes de eu ter experiência na melhor competição lá do brasil. Ele me moldou, me lapidou como atleta, ele ficou ali no meu pé, sempre corrigindo aqueles defeitinhos que eu tinha, sempre me botou para cima, não sei para ser mais líder dentro de campo, n sei...” AW*

Outras atletas destacaram a capacidade de inovação, o conhecimento técnico e tático, e o relacionamento pessoal enquanto características importantes do treinador de referência.

*“Ele chegou assim de uma maneira própria, de um maneira diferente daquela a que estávamos habituadas, mesmo em termos, não só na maneira de lidar com as atletas de ser muito*

*preocupado, como também da parte técnica/ tática ele vinha com ideias totalmente novas e pôs-nos a fazer coisas totalmente diferentes.” TO*

*“Prof. Manel porque já estou com ele ... este é o 4º ano, foi a minha primeira experiência em sénior com ele por isso, muito da minha pessoa agora é graças a ele. Como atitude a jogar e assim devo há minha professora Gilda, tive com ela 3 anos, devo-lhe tudo tanto de técnica como de ler o jogo, ensinou-me que o importante é ter garra e atitude no jogo, em qualquer desporto e ainda mais no Voleibol. Ela me marcou muito, até porque eu vivia lá por isso era como uma 2ª Mãe.” BBG*

*“Sinto-me mesmo concretizada por ter encontrado um treinador com tanta visão e perceção do jogo. As centras nunca trabalham na defesa ou servem, enquanto que aqui tive de trabalhar tudo o que foi muito bom para mim.” LW*

### **Sobre o apoio do pares...**

No que concerne ao apoio dos pares, conseguimos apurar que o apoio quer das colegas de equipa quer dos amigos fora do contexto desportivo se revela importante na participação desportiva das atletas.

As atletas destacaram que as grandes amizades que fizeram na vida foram conseguidas através do voleibol (i.e. atuais colegas de equipa ou ex-colegas de equipa).

*“Se não fosse a rede social, porque antigamente não tinha, esse negócio de rede social, de ter contacto era muito mais difícil. Mas ainda hoje recebo aquele contacto de um outro de força, de falar que está feliz porque ainda continuo no volei e eles seguiram outro caminho... os meus amigos.” AW*

*“... Sempre me apoiaram... Principalmente cá de Portugal, mesmo os do Brasil. Já estou cá há 10 anos por isso a maior parte são de cá. Principalmente no jogo da taça eles todos se reuniram na casa de uma amiga para assistir há final, e no fim do jogo ligaram a dar os parabéns.” AT*

Quando falaram do apoio das atuais colegas de equipa em específico, indicaram que o respetivo é bom e suficiente, mas que, por vezes, a cooperação, a colaboração e o apoio entre elas poderia ser melhor.

*“Em relação a mim é suficiente, mas eu também considero-me uma pessoa que não preciso que estejam muito em cima de mim, ou que digam “boa, anda lá”, porque não sou muito assim. Sou um bocadinho fria em termos pessoais e também levo um bocadinho isso para a competição e não gosto sequer que andem comigo ao colo, não sou muito assim. Então para mim corresponde. Agora se corresponde a todas? Não sei.” TO*

*“Mesmo depois de um jogo nós íamos falar e desabafar, encorajamo-nos. Apesar disso, acho que o apoio nos jogos poderia ser muito melhor” LW*

No que concerne ao apoio dos amigos fora do contexto desportivo, as atletas indicaram que, apesar de ser importante, por vezes estes não compreendem determinadas situações pela qual a atleta passa, não se revelando uma fonte de apoio tão forte no que ao desporto diz respeito.

*“A maior parte dos meus amigos são do Voleibol, o que acaba por ser mais fácil até... eles percebem. Às vezes tenho outras pessoas, amigos que não são de desporto e é um bocadinho complicado perceberem aquilo que eu estou a sentir porque nunca passaram por isso. E acabo por decidir quando preciso de falar, pessoas que me percebiam que já passaram por isso, e só quando o sinto necessário. Quando quero espalhar digo olha passou-se isto, isto e isto e passo à frente.” BBG*

## **DISCUSSÃO**

O presente estudo procurou analisar o apoio dos pais, pares e treinadores ao longo da carreira de voleibolistas de alto rendimento. Mais especificamente, procurou-se compreender a natureza dos seus comportamentos e de que modo estes influenciaram o desenvolvimento das atletas e o alcance de elevados patamares de rendimento. De um modo geral, o apoio dos agentes sociais analisados foi importante, embora diferente, ao longo do desenvolvimento das voleibolistas, sendo este suporte um fator relevante na persecução do alto rendimento.

No que concerne ao apoio dos pais, foi reforçada a ideia de que o seu apoio foi muito importante, não somente enquanto proporcionadores de experiências desportivas e de gestores de toda a logística inerente, mas, igualmente, enquanto elementos fulcrais do desenvolvimento pessoal da atleta. Os

resultados apontam para a importância do papel dos pais numa fase inicial do desenvolvimento do atleta, pois não existe independência por parte das atletas e a necessidade de recursos logísticos e financeiros é a demanda do processo, a qual fica ao encargo dos pais. Nesta fase do desenvolvimento, o papel dos pais parece ser fundamental para suportar a iniciação desportiva e a continuidade da sua participação, tanto pelas oportunidades que fornece, transportes, equipamento desportivo, suporte financeiro, mas também pelo lado emocional e motivação. Este tipo de apoio acaba por ser uma condição necessária para iniciar a prática de maneira sustentável e comprometida, construindo passo a passo uma base sólida participação desportiva a longo prazo (Côté et al., 2003; Fraser-Thomas et al., 2013; Lauer et al., 2010). Posteriormente, quando as atletas adquirem mais independência, o que coincide com uma fase mais avançada do seu desenvolvimento, os pais adquirem uma importância mais ao nível do suporte emocional, sendo que os pares e os treinadores ganham, de certa forma, mais espaço e influência (Côté et al., 2003; Keegan et al., 2009; Keegan et al., 2014).

Relativamente ao apoio dos treinadores, as voleibolistas indicaram que o apoio deste agente é fundamental neste momento das suas carreiras, tendo nas suas mãos claramente a regulação das suas performances e a visibilidade na modalidade. Neste nível de rendimento as atletas idealizam as condições que lhes são fornecidas de modo a obterem os melhores resultados possíveis, pelo que destacam o apoio psicológico, a exigência, o rigor, o conhecimento tático-técnico e a capacidade de liderança e de gestão do grupo enquanto fatores cruciais num treinador de qualidade. Estes resultados encontram-se alinhados com os estudos encontrados no âmbito desta temática, os quais indicam que os atletas de alto rendimento desportivo (experts) identificam que um ambiente de treino rigoroso e exigente proporcionado por treinadores de elevada qualidade são os pontos chave para redobrar o compromisso dos atletas e potenciar a sua performance (Côté et al., 2003; Côté et al., 2007).

Finalmente, o apoio dos pares foi identificado pelas voleibolistas enquanto um fator relevante no seu desenvolvimento, diferenciando o apoio fornecido pelas colegas de equipa e pelos amigos fora do contexto desportivo. Os resultados do presente estudo indicaram que os pares foram um dos principais agentes

responsáveis pela motivação para o início da prática desportiva e pela sua manutenção a longo-prazo, estando em linha com os estudos existentes nesta área (Fraser-Thomas et al., 2008a; Weiss & Stuntz, 2004). Numa fase mais avançada da carreira das voleibolistas, os amigos fora do ambiente desportivo obtiveram um espaço importante nas suas vidas funcionando como um “escape” de toda a pressão inerente ao processo de treino e de competição onde estão inseridas, resultado que se encontra, mais uma vez, consistente com o conhecimento existente nesta temática (Fraser-Thomas et al., 2008a; Weiss & Stuntz, 2004).

O presente estudo contém, no entanto, algumas limitações. Em primeiro lugar, os resultados encontrados espelham, apenas e somente, a perceção das voleibolistas num dado momento no tempo, pelo que não temos conhecimento se o apoio dos pais, pares e treinadores foi efetivamente como as respetivas elaboraram. Em segundo lugar, a amostra utilizada neste estudo é de número reduzido, pelo que importa conhecer a perceção de mais atletas e de atletas e modalidades distintas em relação a este tema de estudo. Em terceiro lugar, as voleibolistas estudadas provêm de nacionalidades distintas, com culturas desportivas e percursos diferenciados, o que poderá ter influenciado a consistência das suas respostas.

Estudos futuros devem, portanto, aprofundar o conhecimento sobre o apoio dos agentes sociais no percurso desportivo dos atletas, recorrendo a estudos longitudinais e a entrevistas mais profundas que permitam compreender com maior exatidão o tipo de apoio fornecido pelos respetivos e o modo como este potencia o desenvolvimento do atleta e o alcance de elevados patamares de rendimento.

## **CONCLUSÕES**

O presente estudo reforça a noção de que o suporte dos pais foi fulcral ao longo da carreira das voleibolistas, contudo a sua importância foi mais evidente numa fase inicial das suas carreiras (infância/ adolescência) na medida em que os pais proporcionaram a oportunidade de prática desportiva e acarretaram todas as responsabilidades a nível logístico. O apoio emocional revelou-se igualmente

importante, sendo mais evidente numa fase posterior da carreira. Relativamente ao apoio dos pares, estes demonstraram ser um apoio importante na vida das voleibolistas dentro e fora do contexto desportivo. Por um lado, os pares/amigos foram um fator crucial para o início e manutenção da prática desportiva. Por outro lado, os pares/amigos fora do contexto desportivo foram também importantes fontes de apoio emocional, funcionando particularmente enquanto escape e abstração do processo de treino e de competição. Finalmente, no que concerne ao papel dos treinadores, as voleibolistas destacaram a sua importância para a potenciação da performance e a manutenção de índices de motivação elevados ao longo do seu desenvolvimento. Destacaram a importância da qualidade do treino e da relação treinador-atleta enquanto fatores que determinam o alcance de elevados níveis de rendimento. Concluímos, então, que os agentes sociais, nomeadamente os pais, os pares e os treinadores, assumem um papel de elevada importância no processo de desenvolvimento a longo-prazo e no crescimento do atleta de alto rendimento, quer como pessoa quer como desportista.

## BIBLIOGRAFIA

- Chan, D. L. (2012). Influences of Coaches, Parents and Peers on the Motivational Patterns of Child and Adolescent Athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science on Sports*, 22(4) 558-658.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. Em *The sport* (pp. 13, 395-417). Human Kinetics Publishers, Inc.
- Côté, J. B. (2003). From play to practice: expert performance in sports: advance in research on sports expertise. *Human Kinetics*, 89-113.
- Côté, J. B.-T. (2010). Athlete Development and Coaching. Em L. a. (eds), *Sports Coaching: Professionalisation and Practice*. Edinburgh: Churchill Livingstone Elsevier.
- Côté, J. J. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. Em *Handbook of sport psychology* 3 (pp. 184-202).
- Côté, J. and Hay, J. (2002). Children's involvement in sport: A developmental perspective. Em M. A. Bacon, *Psychological Foundations of Sport* (pp. 484-502). Boston: J. M. Silva and D. E. Stevens (Ed.).

- Cushion, F. &. (2012). Coach behaviours and practice structures in youth soccer: Implications for talent development. *Journal of Sports Science*, 30 (15) 1631-1641.
- Fraser-Thomas, J. C. (2008a). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. Em *Psychology of Sport and Exercise* (pp. Vol. 9 , 5, 645-662). Elsevier.
- Fraser-Thomas, J. C. (2008b). Examining Adolescent Sport Dropout and Prolonged Engagement from a Developmental Perspective. *Journal of applied sport psychology*, Vol. 20, 8, 318-333.
- Fraser-Thomas, J. &. (2009). Understanding Adolescent's Positive and Negative Development Experiences in Sport. *The Sport Psychologist*, 23(1) 3-23.
- Fraser-Thomas, J. L.-T. (2013). Family influence on children's involvement in sport. Em *Conditions of children's talent development in sport* (pp. 179-196).
- Ghiglione, R. &. (2001). *The Survey – Theory and Practice*. Oeiras: Publisher Celta.
- Harwood, C. &. (2009). Stress in Youth Sport: A developmental investigation of tennis parents. *Psychology of Sport and Exercise*, 10 (4) 447-456.
- Huberman, M. B. (1994). *An Expanded Sourcebook Qualitative Data Analysis*. USA: Sage Publications.
- Keegan, G. J. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. Em *Psychology of Sport and Exercise* (pp. Vol. 10, 3, 361-372). Elsevier.
- Keegan, R. S. (2010). The motivacional atmosphere in youth sport: Coach, parent and peer influences on motivation in specializing sport participants. *Journal of applied sport psychology*, 22, 87-105.
- Keegan, C. G. (2014). A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport. Em *Psychology of Sport and Exercise* (pp. 15, 97-107). ELSEVIER.
- Larry Lauer, D. G. (2010). Parental behaviors that affect junior tennis player development. Em *Psychology of Sport and Exercise* (pp. Vol. 11, 7, 487-496). Elsevier.
- Patton, M. Q. (2002). Two Decades of Developments in Qualitative Inquiry: A Personal, Experiential Perspective. Em Q. S. Work, *Michael Patton Symposium: Article* (pp. Vol. 1(3): 261-283 ). USA: Sage Publications.
- Potrac, P. J. (2002). "It's All About Getting Respect" The Coaching Behaviours of Expert English Soccer Coach. *Sport, Education and Society*, 7 (2) 183-202.

- Silverman, D. (2000). *Interpreting Qualitative Data* . Sage Publications.
- Smith, A. G. (2010). Peer Motivational Climate and Burnout Perceptions of Adolescent Athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11 (6) 453-460.
- Vazou, S. N. (2005). Peer Motivational Climate in Youth Sport: A qualitative inquiry. *Psychology of Sport and Exercise*, 6 (5) 497-516.
- Weiss, M. R. (2004). A little friendly competition: Peer relationships and psychosocial development in youth sport and physical activity contexts. Em *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 165-196).





## 7. Considerações Finais

Neste último ano de Faculdade posso afirmar que realmente fui afortunada com as oportunidades que me surgiram, tanto de estagiar, como de integrar equipas que me proporcionaram experiências diferentes e muito positivas enquanto treinadora.

Como descrever a minha passagem pela seleção... Mais uma vez as palavras fogem da minha boca... e nada tenho no meu pensamento ao escrever esta reflexão se não a nostalgia de reviver tudo outra vez. Sei bem que esta oportunidade jamais surgirá de novo e pergunto-me se a terei aproveitado da melhor maneira. Hoje, tenho a certeza que a decisão de ter aceite o convite do professor JA foi a mais acertada no meu processo para crescer e aprender como treinadora. Hoje sei que o meu mentor me mostrou um lado do Voleibol que, por vezes, está mais mascarado do que aparenta. Deixou-me com sede de viver mais, com vontade de deixar o menos e o fácil para trás e perceber o quanto cada um vale e que cada um pode complementar sempre o processo em que está inserido a partir do momento em que se deixa envolver por este. Fomos como que “sugados” de repente para a realidade de que muito ainda há a fazer nos clubes, em casa dos atletas, na cabeça de cada jogador para elevar o Voleibol Português. Estas meninas... estas “enormes” pessoas, não só as 12, mas também as 14, as 22 e todas as outras que por aqui passaram, deixaram um bocadinho delas connosco e levaram um pedacinho de nós a rasto. Somos todos uma equipa, crescemos neste pouco tempo, mas que foi muito intenso. Passaram de meras jogadoras a criadoras de sonhos e transformaram-se nesta família, cada uma com a sua particularidade e todos a valerem o seu peso em ouro. Saíram daqui como mulheres, mais maduras, com outras perspetivas e com outra maneira de ver e encarar tudo o que o Voleibol engloba.

Não sei o que posso mais dizer de tudo o que consegui captar de cada um... não sei o quanto posso mais dizer obrigado por me ajudarem a crescer, por me desafiarem, por me aturarem, por serem quem são... Obrigada! Saio deste estágio orgulhosa de poder dizer que eu partilhei tudo isto com vocês todos, e que, apesar de tudo, saio um bocadinho mais vazia, mas ao mesmo tempo com muito com que trabalhar e pensar.

Numa outra perspetiva, neste caso de clube. Mais uma experiência enriquecedora, mais um novo entrosamento num ambiente e numa equipa com realidades muito diferentes. Tanto as equipas de infantis e iniciadas, como a das seniores, foram na realidade a minha preparação para a realidade de um clube com grandes capacidades e grandes proporções a nível de resultados. Mais que saber lidar com a diferença de idades entre mim e as atletas, neste caso das mais velhas, acho que sentir a responsabilidade de que estava naquele lugar com um propósito foi, se me arrisco a dizer, o centro de todo o envolvimento que tive no clube. Senti necessidade de fazer perguntas ao treinador, senti que precisava de ser proativa para concluir uma parte do meu trabalho que ninguém o iria fazer por mim. Desnecessário será dizer que as diferenças entre os escalões onde trabalhei foram imensas, mas cada vez mais me ajudam a perceber o que quero e o que pretendo, num futuro mais próximo, seguir no Voleibol.

Sei que a prioridade de qualquer ser humano é sentir-se bem na sua pele, sentir-se seguro e que o lugar que o envolve é o ideal para o seu desenvolvimento. Mas é essa mesma prioridade que faz procurar a necessidade de querer algo que nos impulse, nos leve ao limite, porque não faz sentido ter a oportunidade de experiência se no fim de contas não damos o salto e ficamos a pensar “e se?”. Quero poder dizer que tentei, que falhei e que acabei por superar e me tornar numa grande treinadora.

Ambos os processos foram muito enriquecedores, cada um à sua maneira e em cada medida. É óbvia a diferença de profundidade nos conteúdos de uma experiência para a outra, mas tudo tem um propósito e neste caso a passagem pelo Porto Vólei serviu para aplicar talvez um pouco do que aprendi, num contexto mais real da minha profissão. Apesar de tudo, termino este relatório na esperança de ter a oportunidade de singrar no Voleibol, conseguir trabalhar no que gosto e continuar com o mesmo alento com que comecei este caminho até alcançar os meus objetivos. Uma vez foi-me dito, “Só sai derrotado quem desiste de lutar!”, e eu pensei... se calhar eu própria desisto de mim antes de dar hipótese ao que me está a ser proposto sem pensar duas vezes! Aprendi que se colocarmos sempre defeitos, e não dermos o salto, nada vai dar certo, por isso,

devemos procurar sempre o que queremos alcançar até não termos mais forças, porque no fim tudo isso vai valer todos os esforços.



## 8. Bibliografia

- Ammerman, B. T. (2010). From pedagogy to practice: Mentoring and reciprocal peer coaching for preservice teachers. *Volta Review*, pp. 100 (2), 191-206.
- Araújo, J. (Novembro de 1997). A Atitude Profissional do Treinador. *Treino Desportivo*, pp. 3-10.
- Balbino, H. F. (2005). Pedagogia do treinamento: método, procedimentos pedagógicos e as múltiplas competências do técnico nos jogos desportivos coletivos. *Revista Conexões*, pp. 2 (2), 134.
- Barros G. C., M. I. (2010). Autopercepción de las competencias profesionales de los entrenadores de fútbol de la experiencia profesional y de la formación académica. In *Cuadernos de Psicología del Deporte* (pp. 10 (1), 23-36). Porto: Dirección General de Deportes-CARM.
- Batista P., G. A. (2014). *O Estágio Profissional na (re) Construção da Identidade Profissional Em Educação Física*. Porto: FADEUP.
- Batista, P. (2008). *Discursos sobre a Competência Contributo para a (re) Construção de um Conceito de Competência Aplicável ao Profissional do Desporto*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Batista, P. (2011). Modelação da competência: desafios que se colocam ao estágio profissional. In A. Albuquerque, L. Vitória Santiago, & N. Lourdes F. Fumes, *Educação física, desporto e lazer: Perspetivas Luso-Brasileiras* (pp. 429-442). Castelo da Maia: Edições ISMAI – Centro de publicações do Instituto Superior da Maia.
- Bloom, G. A. (1996). Characteristics, knowledge, and strategies of expert team sports coaches. In G. A. Bloom, *Doctoral Thesis* (p. 218). Ottawa: Faculty of Education University of Ottawa.
- Boghossian, P. (2006). Behaviorism, Constructivism, and Socratic Pedagogy. *Educational Philosophy and Theory*, 38 (6), 713-722.
- Campos, J. A. (Maio de 2015). *O Papel do Estágio Profissional na Formação da Identidade dos Treinadores em Contexto Académico: Estudo com estudantes treinadores, estagiários de Voleibol*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Casarin, R. V., Reverdito, R. S., Greboggy, D. d., Afonso, C. A., & Scaglia, A. J. (Julho/ Setembro de 2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: Princípios globais e específicos. In R. Vicenzi Casarin, R. Silva Reverdito, D. de Lima Greboggy, C. A. Afonso, & A. J. Scaglia, *Movimento* (pp. 17 (3), 133-152). Brasil, Brasil: Porto Alegre.

- Chan, D. L. (2012). Influences of Coaches, Parents and Peers on the Motivational Patterns of Child and Adolescent Athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science on Sports*, 22 (4), 558-658.
- Collins, A. A. (1998). Examining and Extending Research in Coach Development. *National Association for Physical Education in Higher Education*, pp. 50 (1), 59-79.
- Côté J., S. J. (Março de 1995). The Coaching Model: A grounded assessment of expert gymnastic coaches' Knowledge. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, vol17 (1), 1-17.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. Em *The sport psychologist* (pp. 13 (4), 395-417). Ontario Canada: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Côté, J. a. (2002). Children's involvement in sport: A developmental perspective. In M. A. Bacon, *Psychological Foundations of Sport* (pp. 484-502). Boston: J. M. Silva and D. E. Stevens (Ed.).
- Côté, J. B. (2003). From play to practice: expert performance in sports: advance in research on sports expertise. In J. S. (Eds), *Expert Performance in Sports: Advance in Research on Sports Expertise* (pp. 89-114). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Côté, J. B.-T. (2010). Athlete Development and Coaching. Em L. a. (Eds), *Sports Coaching: Professionalisation and Practice* (pp. 63-83). Oxford, UK: Elsevier.
- Côté, J. J. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. Em R. C. Gershon Tenenbaum, *Handbook of sport psychology* (pp. 3 (8), 184-202). Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Cushion, F. &. (2012). Coach behaviours and practice structures in youth soccer: Implications for talent development. *Journal of Sports Science*, 30 (15), 1631-1641.
- Erickson K., B. M. (2008). Gaining Insight into Actual and Preferred Sources of Coaching Knowledge. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3 (4).
- Fraser-Thomas J., C. J. (2008a). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. In *Psychology of Sport and Exercise* (pp. 9 (5), 645-662). Germany: Elsevier (Eds).
- Fraser-Thomas J., C. J. (2008b). Examining Adolescent Sport Dropout and Prolonged Engagement from a Developmental Perspective. *Journal of applied sport psychology*, 20 (8), 318-333.
- Fraser-Thomas, J. &. (2009). Understanding Adolescent's Positive and Negative Development Experiences in Sport. *The Sport Psychologist*, 23(1), 3-23.

- Fraser-Thomas, J. L.-T. (2013). Family influence on children's involvement in sport. Em *Conditions of children's talent development in sport* (pp. 179-196). Morgantown: Fitness Information Technology: J. Côté and R Lidor (Eds).
- Garganta, J. (Junho de 1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: Tese de Doutoramento apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2009). Identificação, Seleção e Pormoção de Talentos nos Jogos Desportivos: Factos, Mitos e Equívocos. Coruña: In J. Fernandez, G. Torres & A. Montero (Eds.).
- Gaya, A., Gonçalves da Silva, G., Cardoso, M., & Torres, L. (2002). Talento Esportivo. Estudo de Indicadores Somatomotores na Seleção para o Desporto de Excelência. In *Dossiê Projeto Esporte Brasil* (pp. 6 (6). 86-96). Brasil, Brasil: Revista Perfil.
- Ghiglione, R. &. (2001). *The Survey – Theory and Practice*. Oeiras: Publisher Celta.
- Gilbert, W. &. (2006). The coach as a reflective practitioner. In *The sports coach as educator: reconceptualising sports coaching* (pp. 114-127). London: Routledge: In R. L. Jones (Eds).
- Gomes R. M., I. A. (2011). Acesso à Carreira de Treinador e Reconhecimento das Entidades Responsáveis pela Formação: Um estudo com Treinadores Portugueses em Função de um Nível de Escolaridade e da Experiência Profissional. *Journal of Physical Education*, 22 (2).
- Gomes, A. R. (2008). Escala Multidimensional de liderança no desporto: Reanálise da estrutura factorial. In C. M. A.P. Noronha, *Actas da XIII conferência internacional de avaliação psicológica: Formas e contextos* (p. 13). Braga: Psiquilíbrios (Eds).
- Harwood, C. &. (2009). Stress in Youth Sport: A developmental investigation of tennis parents. *Psychology of Sport and Exercise*, 10 (4), 447-456.
- Huberman, M. B. (1994). *An Expanded Sourcebook Qualitative Data Analysis*. USA: Sage Publications.
- I. Mesquita, J. R. (2014). Coach Learning and Coach Education: Portuguese Expert Coach's Perspective. *The Sports Psychologist* 28, 124-136.
- IDP. (2010). *Programa Nacional de Formação de Treinadores*. Instituto de Desporto de Portugal | Paginação e Produção: Albuquerque & Bate\_DesignStudio.
- Keegan R.J., H. C. (2014). A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport. In *Psychology of Sport and Exercise* (pp. 15, 97-107). Elsevier (Eds).



- Keegan, G. J. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. In *Psychology of Sport and Exercise* (pp. 10 (3), 361-372). UK: Elsevier (Eds).
- Keegan, R. S. (2010). The motivacional atmosphere in youth sport: Coach, parent and peer influences on motivation in specializing sport participants. *Journal of applied sport psychologi*, 22, 87-105.
- Knowles Z., B. A. (2005). Towards the Reflective Sports Coach: issues of context, education and aplication. UK: Taylor and Francis Group: Ergonomics, vol 48, nos. 11-14.
- Knowles, Z., Gilbourne, D., Borrie, A., & Nevill, A. (2001). Developing The Reflective Sports Coach: A study exploring the processes of reflective practice within a higher education coaching programme. In *Reflective Prattice* (p. 2 (2)). Liverpool, UK: Routledge Taylor & Francis Group .
- Lauer L., G. D. (2010). Parental behaviors that affect junior tennis player development. In *Psychology of Sport and Exercise* (pp. Vol. 11, 7, 487-496). UK: Elsevier (Eds).
- Mesquita I., R. A. (2007). A formação para ser treinador. Porto.
- Mesquita I., R. J. (2014). Coach Learning and Coach Education: Portuguese Expert Coache's Perspective. *The Sport Psychologist*, 28, 124-136.
- Mesquita, A. R. (2007). A Formação para Ser Treinador. *Actas do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos – Olhares e contextos da performance: da iniciação ao rendimento*. Universidade do Porto: Sección Conferencias, [CDROM].
- Mesquita, I. (2010a). Contributo Para a Mudança de Paradigma na Formação de Treinadores: Razões, Contextos e Finalidades. In *Desporto e Educação Física em Português* (pp. 22 (2), 185-195). Porto: J. O. Bento, G. Tani e A. Prisma (Eds).
- Mesquita, I. (2010b). *Modelo de Formação de Treinadores em Portugal: O valor da formação académica e da aprendizagem experiencial*. Porto: ISMAI: A. Albuquerque, R. Resende & R. Gomes (Eds).
- Mesquita, I. (2013). O papel das comunidades de prática na formação da identidade do treinador de desporto. In UDESC, *Jogos desportivos: formação e investigação* (pp. 295-318). Florianópolis: J. Nascimento, V. Ramos & F. Tavares (Eds).
- Mesquita, I. (2014). Mudança de paradigma na formação de treinadores: o valor da aprendizagem experiencial. Em I. Mesquita, *O Estágio Profissional na (Re)construção da Identidade Profssional em Educação Física* (pp. 333-359). Porto: P. Batista, P. Queirós, & A.Graça (Eds).

- Neves, P. S., Rique, C. D., & Freitas, F. F. (2002). *Polícia e democracia: desafios à educação em direitos humanos*. Recife: Edições Bagaço.
- P., J. R. (2006). Teaching Coaches to Coach Holistically: A Problem Based Learning. In *Physical Education and Sports Pedagogy* (pp. 11 (2), 181-202).
- Patton, M. Q. (2002). Two Decades of Developments in Qualitative Inquiry: A Personal, Experiential Perspective. In Q. S. Work, *Michael Patton Symposium: Article* (pp. 1(3), 261-283). USA: Sage Publications.
- Paul Potrac, C. B. (2000). Toward an Holistic Understanding of the Coaching Process. In R. T. Group. *QUEST*.
- Piggott, D. (2012). Coaches Experiences of Formal Coach Education: A Critical Sociological Investigation. In *Sports Education and Society* (pp. 17 (4), 535- 554). Inglaterra.
- Potrac, P. J. (2002). "It's All About Getting Respect" The Coaching Behaviours of Expert English Soccer Coach. *Sport, Education and Society*, 7 (2), 183-202.
- Resende A., S. P. (2000). Um perfil de competências do treinador desportivo. In *Formação de treinadores desportivos* (pp. 21-48). Rio Maior: Escola de Desporto de Rio Maior Edições.
- Robyn Jones, K. A. (2004). *Sports Coaching Cultures: From practice to theory*. Londres: Routledge Taylor & Francis Group - London and New York.
- Sardinha, M. I. (Junho de 2014). *Abordagens de Ensino na Formação de Treinadores no Contexto Académico: A perspetiva dos Estudantes a Treinadores*. Porto: Dissertação apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Silva, G. M. (2005). *Talento Desportivo: Um estudo dos indicadores somatomotores na seleção de jovens escolares*. Porto, Portugal: Dissertação apresentada à Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Escola de Educação Física.
- Silverman, D. (2000). *Interpreting Qualitative Data* . Sage Publications.
- Smith, A. G. (2010). Peer Motivational Climate and Burnout Perceptions of Adolescent Athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11 (6), 453-460.
- Tardif, M. (2014). *Saberes Docentes e Formação Profissional*. Petrópolis, RJ: Editora Vozes.
- Thomson, R. P. (2016). Desenhos de investigação na formação de treinadores - desafios e recomendações. In I. Mesquita, *Investigação na formação de treinadores: identidade profissional e aprendizagem* (pp. 75-79). Porto.
- Vazou, S. N. (2005). Peer Motivational Climate in Youth Sport: A qualitative inquiry. *Psychology of Sport and Exercise*, 6 (5), 497-516.

- Wade D. Gilbert, P. T. (2001). Learning to coach through experience: Reflection in model youth sport coaches . *Journal of Teaching in Physical Education*, 21 (1) , 16-34 .
- Weiss, M. R. (2004). A little friendly competition: Peer relationships and psychosocial development in youth sport and physical activity contexts. In *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 165-196).

## 9. Anexos

### Anexo 1: Ficha Individual

# FICHA INDIVIDUAL DE ATLETA

Dados Pessoais	
Nome:	
Data de Nascimento:	
Anos de Prática:	
Contacto:	Email:

Historial Desportivo
Em que clube jogas, e em quais já jogaste?
Já praticaste algum outro desporto? Se sim, qual?
Durante quanto tempo praticaste esse desporto? E a que nível competitivo (Desporto Escolar, Federado, Alta competição,...)?
A que posição jogas no teu clube?
Já jogaste noutra posição no passado? Se sim, qual?

Motivação para o Voleibol
Porque é que entraste para o Voleibol?
Quais são os teus objetivos pessoais nesta modalidade?
Que posição dentro de campo te dá mais prazer fazer? Porquê?
Quais achas que são as tuas dificuldades no Voleibol?
Quais as 4 jogadoras que consideras mais importantes que, em momentos decisivos, mantêm a equipa unida e motivada?

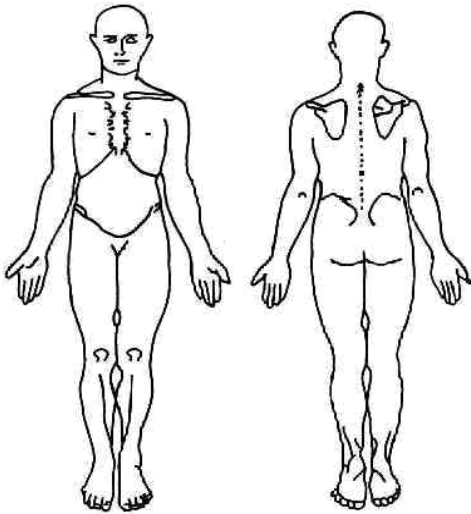
Outras Curiosidades
Tens outras atividades para além do Voleibol?
O que ambicionas mais tarde te tornar a nível profissional?

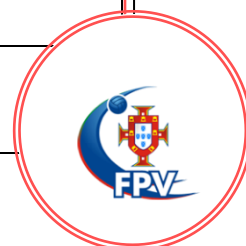


## Anexo 2: Histórico Clínico

### Dados Pessoais

Nome:

AVALIAÇÃO SUBJETIVA	Historial Desportivo
Saúde geral (Diabetes, alergias, alterações, cardio-respiratórias,...)	
Sistomatologia dolorosa: locais onde lhe doem mais e numere-os de forma decrescente (+ para-).	
Lesões atuais: indique para cada nº - quando começou, - o que faz para melhorar, - o que faz com que agrave, - o que está a fazer para resolver o problema.	
Lesões anteriores: - lesões que já sofreu, - há quanto tempo, - se ficou com sequelas, - se recebeu tratamento.	
Medicação: com prescrição ou sem prescrição médica.	



## Anexo 3: Programação dos treinos

<b>1ª SEMANA: ESTÁGIO NO COLÉGIO DOS CARVALHOS</b>										
<b>Horário</b>	<b>2ª, 19.12.2016</b>		<b>3ª, 20.12.2016</b>		<b>4ª, 21.12.2016</b>		<b>5ª, 22.12.2016</b>		<b>6ª, 23.12.2016</b>	
<b>9h30'-11h</b>	<b>P/O/L</b>	1-Defesa baixa com distribuição de bola C 2-Serviço e recepção 3-Ataque e bloco	<b>P/O</b>	1-Defesa baixa com distribuição de bola C 2-Serviço e recepção 3-Ataque e bloco	<b>P/O/L</b>	1-Defesa baixa com distribuição de bola C 2-Serviço e recepção 3-Ataque e bloco	<b>P/O</b>	1-Defesa baixa com distribuição de bola C 2-Serviço e recepção 3-Ataque e bloco	<b>P/O/L</b>	1-Defesa baixa com distribuição de bola C 2-Serviço e recepção 3-Ataque e bloco
<b>11h-12h30'</b>	<b>C/D</b>	1-Distribuição 2-Bloco e defesa baixa 3-Ligação C-D 4-Serviço (D/C) e recepção específica de centrais	<b>C/D/L</b>	1-Distribuição 2-Bloco e defesa baixa 3-Ligação C-D e L-C 4-Serviço (D/C) e recepção específica de centrais e libero	<b>C/D</b>	1-Distribuição 2-Bloco e defesa baixa 3-Ligação C-D 4-Serviço (D/C) e recepção específica de centrais	<b>C/D/L</b>	1-Distribuição 2-Bloco e defesa baixa 3-Ligação C-D e L-C 4-Serviço (D/C) e recepção específica de centrais e libero	<b>C/D</b>	1-Distribuição 2-Bloco e defesa baixa 3-Ligação C-D 4-Serviço (D/C) e recepção específica de centrais
<b>15h30'-17h30'</b>	1-Físico 2-Defesa baixa e bloco 3-Serviço e recepção 4-Coletivo temático		1-Defesa baixa e bloco 2-Serviço e recepção 3-Coletivo temático		<b>FOLGA</b>		1-Defesa baixa e bloco 2-Serviço e recepção 3-Coletivo temático		1-Físico 2-Defesa baixa e bloco 3-Serviço e recepção 4-Coletivo temático	

## 2º SEMANA: TORNEIO NAVIDAD – ESPANHA

2ª, 26.12.2016	3ª, 27.12.2016	4ª, 28.12.2016	5ª, 29.12.2016	6ª, 30.12.2016
Viagem para Espanha	Torneo Navidad	Torneo Navidad	Torneo Navidad	Viagem Regresso a Portugal

## 3ª SEMANA: ESTÁGIO NO COLÉGIO DOS CARVALHOS

Horário	2ª, 2.1.2017		3ª, 3.1.2017		4ª, 4.1.2017		5ª, 5.1.2017		6ª, 6.1.2017	
9h30'-11h	<i>P/O/L</i>	1-Defesa baixa com distribuição de bola C 2-Serviço e receção 3-Ataque e bloco	<i>P/O</i>	1-Defesa baixa com distribuição de bola C 2-Serviço e receção 3-Ataque e bloco	<i>P/O/L</i>	1-Defesa baixa com distribuição de bola C 2-Serviço e receção 3-Ataque e bloco	<i>P/O</i>	1-Defesa baixa com distribuição de bola C 2-Serviço e receção 3-Ataque e bloco	<i>P/O/L</i>	1-Defesa baixa com distribuição de bola C 2-Serviço e receção 3-Ataque e bloco
11h-12h30'	<i>C/D</i>	1-Distribuição 2-Bloco e defesa baixa 3-Ligação C-D 4-Serviço (D/C) e receção específica de centrais	<i>C/D/L</i>	1-Distribuição 2-Bloco e defesa baixa 3-Ligação C-D e L-C 4-Serviço (D/C) e receção específica de centrais e libero	<i>C/D</i>	1-Distribuição 2-Bloco e defesa baixa 3-Ligação C-D 4-Serviço (D/C) e receção específica de centrais	<i>C/D/L</i>	1-Distribuição 2-Bloco e defesa baixa 3-Ligação C-D e L-C 4-Serviço (D/C) e receção específica de centrais e libero	<i>C/D</i>	1-Distribuição 2-Bloco e defesa baixa 3-Ligação C-D 4-Serviço (D/C) e receção específica de centrais
15h30'-17h30'	1-Físico 2-Defesa baixa e bloco 3-Serviço e receção 4-Coletivo temático		Jogo-treino Seniores Femininos (equipa a determinar)		<b>FOLGA</b>		Jogo-treino Seniores Femininos (equipa a determinar)		1-Físico 2-Defesa baixa e bloco 3-Serviço e receção 4-Coletivo temático	

**4ª SEMANA: POULE NA ROMÉLIA**

4ºSEMANA: POULE NA ROMÉLIA			
Horário	2ª, 9.1.2017		3ª, 10.1.2017 até Domingo, 15.1.2017
9h30'-11h	P/O/L	1-Defesa baixa com distribuição de bola C 2-Serviço e receção 3-Ataque e bloco	APURAMENTO CEV NA ROMÉLIA
11h-12h30'	C/D	1-Distribuição 2-Bloco e defesa baixa 3-Ligação C-D 4-Serviço (D/C) e receção específica de centrais	
15h30'-17h30'	1-Físico 2-Defesa baixa e bloco 3-Serviço e receção 4-Coletivo temático		



# Anexo 4: Exemplo de Relatórios de Jogo

## Torneio Navidad – Espanha

### Jogo POR-FIN



#### TORNEO NAVIDAD

#### Relatório de jogo

<b>Jogo</b>	12/28/2016	<b>Espectadores</b>
<b>Data</b>		<b>Recibos</b>
<b>Tempo</b>		<b>Hall</b>
Nomination MVP:		

<b>Árbitros</b>
-----------------

<b>PORTUGAL</b>	<b>2</b>
<b>FINLAND</b>	<b>3</b>

Set	Duração	Placar parcial		Placar
1	0,21	7-8	10-16	13-25
2	0,26	8-3	16-10	21-17
3	0,26	8-5	15-16	21-18
4	0,25	7-8	10-16	12-21
5	0,52	2-5	6-10	8-12
2.30				89-107

PORTUGAL	Set			Voto	Pontos			Saque			Recepção			Ataque			BK			
	1	2	3		Tot	BP	V-P	Tot	Err	Pts	Tot	Err	Pos%	(Exe%)	Tot	Err		Blo	Pts	Pts%
1	Lopes Maria	==		.	6	5	+4	.	.	.	1	.	100% (100%)	13	1	1	6	46%	.	
2	L Basto Beatriz	==	==	.	.	.	-2	.	.	.	27	2	52% (52%)	.	.	.	.	.	.	
3	Castro Isabel		==	3	.	1	1	4	1	.	.	.	.	4	.	.	1	25%	.	
6	Cavalcanti Amanda	3	3	3	.	4	1	8	2	1	.	.	.	9	2	.	4	44%	.	
7	Rodrigues Carolina	5	5	5	5.8	13	6	+9	16	2	2	12	.	17% (17%)	34	2	.	11	32%	.
8	Garcez Carolina	4	4	4	6.1	12	5	+7	13	1	1	11	2	36% (36%)	25	2	.	11	44%	.
9	Gluhu Maria				.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
11	Marques Érica	6	6	6	5.6	8	4	+2	10	2	2	.	.	.	18	4	.	6	33%	.
12	Cristo Marta				.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
13	Guedes Teresa	1	==		5.2	.	.	-1	7	1	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
14	Rodrigues Beatriz	2	2	2	5.2	15	4	+5	18	4	1	26	1	42% (42%)	30	5	.	13	43%	1
16	Sousa Inês	1	1	1	6.3	3	3	.	13	2	1	1	.	100% (100%)	7	1	.	2	29%	.
Jogadores totalizar					62	29	+24	89	15	7	79	5	42% (42%)	140	17	1	54	39%	1	
Pontos ven:					Ser	Ata	Blo	Op	Er											
Técnico Assistente	Set 1				.	9	.	4	12	1	.	17	.	47% (47%)	28	5	.	9	32%	.
	Set 2				2	18	.	5	24	2	2	19	2	26% (26%)	41	6	1	18	44%	.
	Set 3				3	13	.	9	24	7	3	14	.	50% (50%)	25	1	.	13	52%	.
	Set 4				1	11	1	3	17	2	1	20	2	45% (45%)	36	4	.	11	31%	1
	Set 5				1	3	.	6	12	3	1	9	1	44% (44%)	10	1	.	3	30%	.

FINLAND		Set					Pontos				Saque				Recepção				Ataque				BK	
		1	2	3	4	5	Voto	Tot	BP	V-P	Tot	Err	Pts	Tot	Err	Pos%	(Exe%)	Tot	Err	Blo	Pts	Pts%	Pts	
1		5	2	2	2	2	5.5	4	2	+1	26	2	2	15	.	20%	(20%)	8	1	.	2	25%	.	
5							.	.	.	.	1	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
6 L		4					.	.	.	-1	3	.	.	14	1	36%	(36%)	.	.	.	.	.	.	
7		5	5	5	5	5	5.9	17	9	+9	9	2	1	8	1	25%	(25%)	43	5	.	16	37%	.	
9							.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
11							.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
12							.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
13		1	1	1	1	1	6.2	2	2	+2	15	.	2	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
14					3	3	.	2	2	-1	10	3	2	1	.	.	.	1	.	.	.	.	.	
15		6	6	5	6	6	5.9	4	.	.	7	2	.	.	.	.	.	8	2	.	4	50%	.	
16		3	4	4	4	4	5.4	2	2	+1	23	.	1	25	.	32%	(32%)	5	1	.	1	20%	.	
17		2	3	3			.	1	1	-3	11	4	1	.	.	.	.	1	.	.	.	.	.	
Jogadores totalizar								32	18	+8	105	13	9	63	2	29%	(29%)	66	9	.	23	35%	.	
		Pontos ven:					Ser	Ata	Blo	Op	Er													
Técnico		Set 1					2	1	.	22	25	2	2	8	.	38%	(38%)	2	.	.	1	50%	.	
		Set 2					2	3	.	17	22	3	2	20	1	30%	(30%)	15	2	.	3	20%	.	
		Set 3					2	6	.	12	20	2	2	14	.	36%	(36%)	17	5	.	6	35%	.	
		Set 4					2	11	.	12	24	3	2	14	.	29%	(29%)	25	.	.	11	44%	.	
Assistente		Set 5					1	2	.	12	14	3	1	7	1	.	.	7	2	.	2	29%	.	

PORTUGAL		FINLAND	
<b>Pontos S in Dife</b>	<b>Recepções 79</b>	<b>Pontos S in Dife</b>	<b>Recepções 64</b>
6 +5	Pontos SO 33	6 +4	Pontos SO 14
5 -6	Cada 2.39 Recepção 1 Ponto	5 +1	Cada 4.57 Recepção 1 Ponto
4 +8		4 +3	
3 +5		3 +9	
2 -8	<b>Saque 89</b>	2	<b>Saque 105</b>
1 -13	Pontos BP 31	1	Pontos BP 18
	Cada 2.87 Saque 1 Break Point		Cada 5.83 Saque 1 Break Point
<b>PONTO NA RECEPÇÃO</b> 1ª ATAQUE DEPOIS DE UMA RECEPÇÃO (+#) Erros Blo Pts% Tot Tot Pts% Blo Erros 4 0 28% 29 6 50% 0 2		<b>CONTRA ATAQUE</b> Erros Blo Pts% Tot Tot Pts% Blo Erros 11 1 40% 84 39 36% 0 6	

## Anexo 5: Exemplos de Relatórios de Treino

<b>1º SEMANA: PRÉ-SELEÇÃO 14-20 Nov 2016</b>						
<b>2º FEIRA</b>	<b>3º FEIRA</b>	<b>4º FEIRA</b>	<b>5º FEIRA</b>	<b>6º FEIRA</b>	<b>SÁB</b>	<b>DOM</b>
<b>Serviço e recepção; ataque com bloco duplo (observar recursos).</b>	Treino nos clubes	<b>Serviço; recepção e ataque com oposição.</b>	Treino nos clubes	Treino nos clubes	Jogos oficiais pelo Clubes	Descanso

Treino Exemplar da semana:

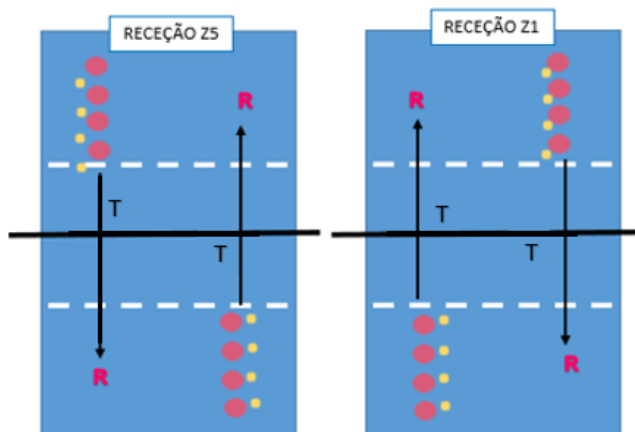
<b>TREINO DE PRÉ-SELEÇÃO</b>		<b>16.11.2016</b>
<b>Duração do treino: 2h</b>		
<b>Material:</b> bolas, sinalizadores, bancos suecos	<b>Objetivo de treino:</b> Serviço, recepção e ataque com oposição.	
<b>EQUIPA</b>	<b>ATLETA</b>	
ALA	AA FN MRL MV	
CARTAIPENSE	BF	
CDAVES	DM	
LEIXÕES	ID	
FREI GIL VC	IPT	
JUVENTUDE PACENSE	JP	
SCBRAGA	MT	
VITÓRIA SC	IC RGP	
<b>DESCRIÇÃO</b>	<b>ORGANIZAÇÃO</b>	

## EXERCÍCIO 1: RECEÇÃO

### Variantes:

- ① Só com lançamento (quem recebe tem de colocar 3 bolas consecutivas na distribuidora e troca);
- ② Com serviço controlado, à medida que aquece vai chegando atrás (têm de colocar 2 consecutivas na distribuidora e troca).

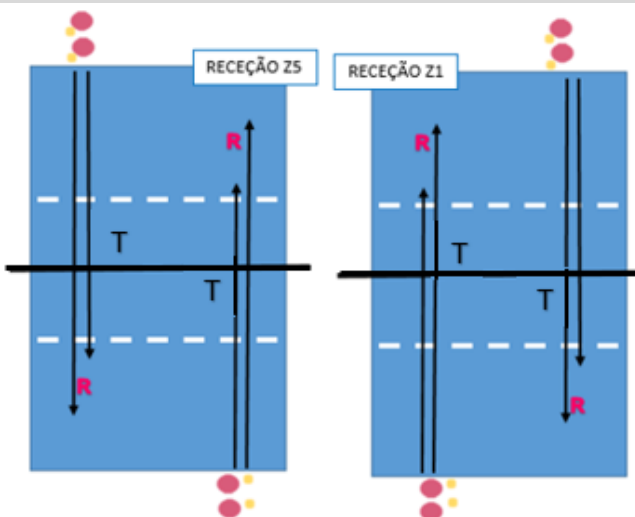
**NOTA:** Após terem feito duas voltas cada, troca de z5 para z1.



## EXERCÍCIO 2: SERVIÇO CURTO E LONGO COM RECEÇÃO

**NOTA:** Após terem colocado 2 bolas consecutivas na distribuidora, troca.

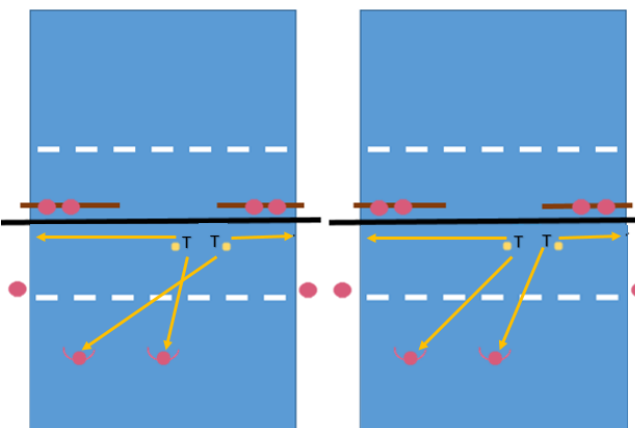
Foi executada a recepção tanto em Z5 como em Z1, após duas voltas troca de zona.



## EXERCÍCIO 3: ATAQUE COM BLOCO; 2º TOQUE DA LIBERO PARA A PONTA

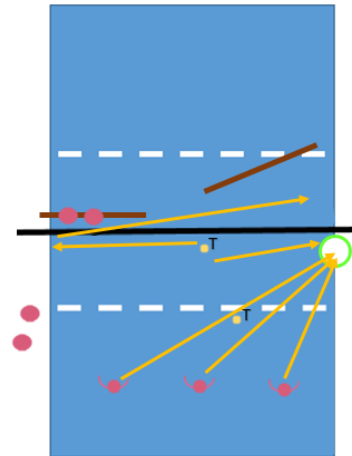
### Variantes:

- ① Treinador virado para Z2 coloca bola para a atacante, depois bola na libero que está posicionada em Z5;  
Treinador virado para Z4 coloca bola para a atacante, depois bola na libero que está posicionada em Z6.
- ② Treinador virado para Z2 coloca bola para a atacante, depois bola na libero que está posicionada em Z6;

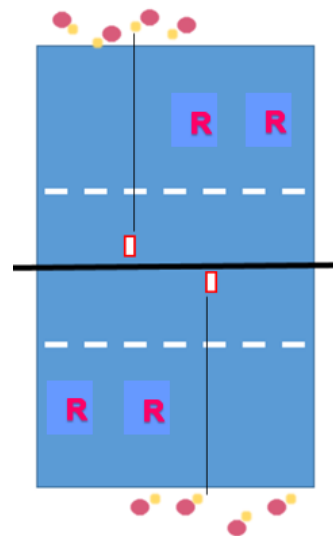


Após 3 sequências troca com outra atacante.

Liberos – 7 bolas cada uma e troca, bolas lançadas para qualquer parte da Z1, depois para Z5, e por fim Z6.



**NOTA:** grupos de 2 com troca após colocarem 2 bolas consecutivas na distribuidora (sai da recepção e vai para o serviço de onde vem a bola).



XXVII

## Anexo 6: Exemplos de Treinos Porto Vólei Equipa Sénior

### Primeiro Treino

Treino nº 180 Data: 02/03/2017 Objectivo: NOITE

AQUECIMENTO FÍSICO [14:30-20:00] + 5 SETS

BATE-BOLA [20:00-20:10] MANEIRA TEMPA + PATE TEMPA + 2 ATOS

PASSADOBAS + LIGERES

1) AUTO-DEFESA  
PATE P/ REAR  
AUTO-DEFESA  
PATE 24  
22

2) BEN 4 | 2 PONTAS  
PATE  
24  
22

2x P/ PONTA ALTO  
24  
22

R. PROBABILIDADES

1.º) LIGERES  
2.º) P/ OUEM  
RECEBER O 1.º S

DEFEITAS

20:10-20:30

8:8:8 | 62  
OU  
1.º S  
+  
2.º S | 63

PATE/ATQ 23

3 ATOS

1) Bola A  
2) Bola B  
3) Bola A S/  
TEMPO P/ SORTE  
DA REAR

ATO  
PATE LIGERES DA  
REAR - AFF

PATE/ATQ 24/22

1) Bola A  
2) Bola B/ Bola A  
3) Bola C S/  
TEMPO P/ SORTE  
DA REAR

AFF  
RATOS  
ANALISAR

23 ATQ + BL

20:30-20:50

1) ATQ  
2) BL | 23  
OU  
24

3) ATQ S/ TEMPO P/  
REAR/REAR

1.º) 23/24  
2.º) 23/22

TEMPO OUT  
NÃO GLOU

6x6

PATE KIRA

1) 80  
2) 8 FB P/ OUEM VENDE 80  
3 23  
3 24/22 1x1

80 = 1 PT  
FB = 1 PT  
CASTR = 3 PTS

16:16/ROTAÇÃO

RELETA + FB EM 23

20:50-22:00

P (Piu) Penada) Z4/Z2 (Babi) Sofia Mariana Tânia Wime Martini Bianca) Z3 (Luiza) Aline Marcinho Lauren Catarina Castro) L (Rapense) Kika)

JOG. L. + VÍDEOS



## Último Treino

[illegible]